Sống Chánh Niệm (1)
<blockquote>Kalama tri ân bạn hongha7711 ghi chép trọn bài giảng</blockquote>
[26/05/2020 - 02:27 - hongha7711]
Săc, thinh, khí, vị, xúc là những gì ta thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng trong từng phút, những gì ta suy tư trong từng phút, cái đó gọi chung là sáu trần. Hôm qua tôi đã nói rồi, khi mình dành quá nhiều thời gian cho những tiếp xúc trần cảnh mà nó không có lợi ích cho đời sống tâm linh, cho sức khỏe thì có nghĩa là ta đã tiêu hoang cái thời gian cho những thứ vô ích và thậm chí là có hại.
Đừng có coi thường những cái mình thấy, mình nghe, mình ngửi. "Thì tôi thấy cái đó đẹp tôi nhìn có gì đâu!". Trong Lão Tử có một câu rất giống với Đạo Phật đó là "Đừng coi thường những thứ gì thoáng qua trong đầu của mình". Bởi vì nhiều lần thoáng qua nó sẽ trở thành ấn tượng, và khi nó trở thành ấn tượng nó có thể trở thành cái nguồn động lực để mình nói và làm, mình biến nó thành hành động. Tức là nhiều lần thoáng qua nó sẽ đi vào trong ký ức của mình, trong tiềm thức, trở thành ấn tượng tâm lý, và khi trở thành ấn tượng tâm lý nó sẽ dễ dàng biểu hiện ra bằng ngôn từ và hành động. Ngôn từ, hành động được lặp đi lặp lại nhiều lần sẽ trở thành thói quen. Ví dụ như mình thấy bông hoa mình hay nhìn, mà khi nhìn nhiều lần như vậy trong đầu mình nó hình thành ra một cái sở thích là ngắm hoa, qua khỏi ngắm hoa đi tới một bước nữa là mua hoa về trưng, xa hơn nữa là trồng hoa. Cuối cùng mình tiêu phần lớn thời gian trong tuần cho cái chuyện trồng hoa mà ngày đầu mình không có ngờ. tôi phải nói rõ tôi không có cực đoan đến mức mà tôi lên ánc ái chuyện ngắm hoa, mà tôi nói theo tinh thần trong kinh là trong Tương Ưng Bộ kinh, Đức Phật ngài dạy rằng "hạn chế cái thích ở đời", bởi vì có nhiều cái thích thì tự nhiên có nhiều cái ghét. Cái thích nó càng nhiều thì nó sẽ kéo theo nhiều cái ghét. Khi mình thích êm ấm thì mình ghét cái gì sần sùi, thích mát mẻ thì mình sợ cái gì nóng nực, thích ấm áp thì mình sợ cái gì đó lạnh lẽo, mình tưởng đó là cái chuyện bình thường. Nhưng mà không, nó quan trọng lắm. Có những người họ lạ chỗ họ ngủ không được vì nệm nó không có giống cái nệm ở nhà. Họ bị lệ thuộc đủ thứ. Tôi hình như cái ghế nào tôi ngồi cũng được, chỉ là đừng để vỏ sầu riêng là tôi không có ngồi được thôi, chứ còn có nhiều người cái ghế họ phải sao họ mới ngồi được, đó là lý do tại sao bên Thụy Sĩ có những cái ghế phải 1200 đô một cái, mà cái ghế đó ngồi sướng thiệt, ngồi bốn đến sáu tiếng không có mệt. Nhưng mà giả sử như mình không có điều kiện để tậu cái ghế đó tính sao đây?... Khi mình chìm sâu trong một nhu cầu nào đó thì chính mình trở thành nô lệ cho nhu cầu, lẽ ra tiện nghi nó phục vụ cho mình thì mình trở thành nô lệ cho tiện nghi. Hai cái khác nhau. Cũng giống như mình nói mình làm chủ chiếc xe nhưng nếu mình nghĩ kĩ thì chiếc xe nó làm chủ mình, là bởi vì chiếc xe nó bị gì mình lo dữ lắm, chứ mình bị gì chiếc xe nó đâu có lo. Có mấy người Phật tử họ mới mua xe, họ nói với tôi "Khổ lắm Sư! Mỗi lần đi chợ, đi siêu thị ra đâu dám lên xe, phải đi một vòng coi nó có trầy không." Trong khi má của mình đi chợ ra mình không có dòm xem má mình có bị trầy xước gì không, bà già mình mình không có nhìn mà nhìn chiếc xe. Điều đó có nghĩa là nhiều khi mình nói mình làm chủ

nó nhưng thực ra nó làm chủ mình. Chưa hết, có những cái chữ rất là quan trọng mà bà con nghe nhiều mỗi ngày nhưng trong Đạo Phật nó rất là quan trọng, đó là chữ "Có" và chữ "Của". "Tôi có cái nhà", chữ "có" này nó rất là mơ hồ, trừu tượng, vì sao, vì chỉ cần mình tắt thở một cái là chữ "có" đó không còn đúng không? "Tôi có một cuộc tình", cái chữ "có" đó mình rất hãnh diện nhưng thực ra nó rất mơ hồ, "có" qua "không" cái khoảng cách nó mỏng hơn sợi tóc. Rồi "Cái đó là của tôi", chữ "của" đó là do mình nghĩ nhiều hơn, biết dựa vào đâu để gọi là "của", chỉ cần có một biến cố, một bất trắc, một trục trặc tí ti thì chữ "có" và chữ "của" đó trở nên vô nghĩa ngay.
Nhiều lần và rất nhiều lần tôi nói, trong đời tôi có hai đối tượng mà tôi nể lắm: một là người tu hành, bao gồm các bậc hiền thánh nói chung. Cái hạng người thứ hai tôi nể là người có vợ có chồng, tôi nể hơn, bởi vì họ đã can đảm vô cùng. Họ đã dấn thân vào một cuộc chơi, một ván bài, một canh bạc cực kỳ mạo hiểm, risky game. Mình dựa vào cái gì để mình nói mình có nhau, mình giữ nhau, thuộc về nhau. Mình dựa vào cái gì? Nó gồng. Đến một lúc nào đó nó gồng để mà chịu đựng nhau, gồng riết nó quen.
Cái hạnh phúc nhất trên đời này đó là biết Phật pháp và được sống độc thân. Nếu ai hỏi tôi "đời sống nào là hạnh phúc?". Tôi sẽ nói "hạnh phúc nhất là sống một mình và biết Phật pháp". Tôi nói như vậy không có nghĩa là kêu quý vị sau buổi học này là ly dị sạch. Không. Sáp vô được thì sáp cho đỡ mùa đông nhưng mà có một điều là tôi ngán lắm, bởi vì chiếc xe mình ngán mình còn giải quyết được, cái nhà mình ngán mình còn giải quyết được, miếng đất mình giải quyết được, cái đồng hồ, mắt kính, tất cả mình đều giải quyết được, nhưng mà cái mối hôn nhân nó đâu phải dễ giải quyết. Những điều nãy giờ tôi nói nó có ý gì, Đức Phật ngài dạy "con hãy cẩn thận với sáu trần của con. Đời sống của con nó được hạnh phúc hay nó bị đau khổ hoàn toàn do cái cách con nhìn đối với đời sống". Cho nên có câu này quý vị phải ghi: Trình độ dẫn đến thái độ. Thái độ dẫn đến buồn vui hay là hạnh phúc. Thái độ đối với đời sống, mà thái độ nó đến từ trình độ, khả năng mình ghi nhận, đón nhận thế giới này ra sao, nó rất là quan trọng. Mỹ nó nói rằng "The world what you see", thế giới này chính là những gì anh thấy. Ngày còn trẻ còn nhỏ tôi biết cái câu đó mà tôi không có thấm bằng khi tôi lớn. Có nghĩa là mình nói rằng cái nhà của mình nó diện tích là bao nhiêu, miếng đất của mình diện tích là bao nhiêu, Houston này diện tích là bao nhiêu, Mỹ diện tích bao nhiêu, rồi Trái đất này diện tích là bao nhiêu. Cái đó là mình tính cho vui thôi chứ thực ra cái rộng hay hẹp của ngôi nhà này nó còn tùy thuộc vào cái tâm cảm của người sống trong ngôi nhà này nữa. Cái người chơi game họ chỉ biết có cái màn hình thôi. Có người thế giới này đối với họ chỉ là căn phòng hoặc căn nhà thôi. Có những người Phật tử mà tôi biết, họ ghen tuông nhiều quá cho nên thế giới này đối với họ chỉ là đối tượng họ đang ghen thôi, tối ngày chỉ biết cái người đó, ăn rồi chỉ biết cái người đó đang ở đâu, đang làm gì, với ai, tối ngày chỉ biết anh chàng đó, khổ vậy đó. Thậm chí ở Houston này người ta có thể bắn nhau vì ghen, chuyện xưa rồi tôi không nhắc lại, họ chấp nhận ở tu mà, miễn là thỏa cái cơn đó thôi. Lúc quý vị đụng chuyện quý vị sẽ nhớ vô cùng cái câu của tôi trưa nay đó là: Thế giới này chính là những gì anh cảm nhận, anh cảm nhận nó ra sao.
Cho nên tôi nói tới nói lui, đời sống này và cái cuộc tu hành nó chỉ gói gọn trong có hai chữ thôi quý vị. Đó là chữ "What" và " chữ "How". Anh sống với cái gì và anh sống ra sao với nó. Cái đó mới lớn chuyện, chứ anh đừng có khoe với tôi anh có nhiều xe. Đối với tôi cái đó vô nghĩa. Anh làm gì với chiếc xe đó, "What" là anh có cái gì, anh đang sống với cái gì, anh đang sở hữu cái gì, đó là mới "What". Nhưng mà cái "How" mới quan trọng
[26/05/2020 - 04:30 - hongha7711]
Anh có gia đình, anh có nhà cửa nhưng mà anh sống ra sao với cái mà anh có mới quan trọng. Anh đừng có nói với tôi anh có tiền anh sướng, tôi không có tin. Bởi vì tôi cũng có quen biết với một số Phật tử có của ăn của để nhưng mà tóc bạc trắng hết vì khổ tâm, khổ vì người hôn phối, khổ vì con gái, khổ vì con trai. Hồi nó còn bé nó bệnh quặt quẹo thì mình lại khổ theo kiểu khác. Nó lớn lên nó khỏe mạnh, nó đi trường lớp, nó vô tuổi teen thì mình lo cái khác. Hồi bên Việt Nam mới qua không có nhà ở, phải thuê apartment ở thì khổ cái khác, giờ có cái nhà hai triệu khổ khác. Cái thế giới này chính là những gì mình thấy. Nhiều người hiểu lầm tưởng rằng Đạo Phật xúi mình bỏ hết. Không, trong kinh không hề xúi mình. Trong kinh nói nếu có ngon đi xuất gia, buông hết, nếu mình không có khả năng thì tiếp tục làm cư sĩ, trong kinh nói rõ như vậy. Đức Phật không có mạt sát người cư

sĩ, nhưng mà Ngài có dạy thế này "Dầu là người cư sĩ cũng phải nên nhớ rằng cái trách nhiệm sanh tử giống hệt người xuất gia". Người xuất gia họ có điều kiện để họ sống chiêm nghiệm hơn mình, nhưng mà cái trách nhiệm sanh tử là gì, có nghĩa là cái nhận thức về bản thân, về thế giới, và đường hướng hành động mỗi ngày bắt buộc người cư sĩ và hàng xuất gia phải giống nhau. 90% người cư sĩ cứ cho rằng tôi là người cư sĩ tôi có quyền dốt giáo lý, cái đó thì Tăng Ni chịu trách nhiệm, chứ còn tôi, tôi làm phước, tôi nuôi cho mấy ông ăn mập thây, ông phải giảng lại cho tôi nghe. Sai! Nguyên một đám của mình ai cũng bị tiểu đường hết, mình đừng có đi đổ cho bác sĩ. Sai. Cái chuyện người ta có hiểu biết hơn mình về chứng tiểu đường đó là chuyện của người ta. Nhưng về phía mình, mình cũng phải ráng tìm hiểu riêng về ăn kiêng, thuốc men để mình tự mình lo cho mình. Chứ mình đâu có đổ thừa là tại vì tôi đã trả tiền cho bác sĩ, bác sĩ phải chịu trách nhiệm về cái bệnh của tôi. Tôi được quyền ăn thoải mái bởi vì mỗi lần tôi tới, ông đã ăn của tôi bao nhiêu tiền. Tôi tới ông đưa thuốc tôi uống, đúng không?. Đúng! tôi uống thuốc theo lời ông nhưng tôi ăn thì tôi ăn thoải mái bởi vì đó là quyền của tôi. Tiền của tôi, tôi muốn ăn gì tôi ăn chứ. Sai. Cái chuyện bác sĩ là chuyện khác còn cái chuyện tiểu đường là mình phải lo cho mình, thậm chí mình có quyền nghi ngờ ông bác sĩ đang điều trị cho mình nữa kìa. Cóa cả cái chuyện đó nữa. Chứ không thể nào mình đổ cho Tăng Ni được hết. Cho nên có nhiều Phật tử cho rằng tôi có quyền dốt giáo lý. Tôi phải đi làm, tôi có tiền tôi cúng chùa thì chùa phải có trách nhiệm lo cho tôi về mặt tinh thần.
Bên Đạo Phật không có khái niệm "Mục vụ". "Mục" là chăn, bên Thiên Chúa họ có khái niệm là "Mục vụ", mấy Cha có trách nhiệm linh hướng, hướng dẫn và chăn dắt tín đồ bởi vì tín đồ là một đám Con Chiêng. Và Linh Mục là một vị đại diện cho Chúa chăn dắt cái bầy Chiêng đó. Trong Đạo Phật không có cái đó. Trong Đạo Phật xác định rất rõ: cái giá trị cá nhân không phải xác định trên màu áo. Cái câu "Chiếc áo không làm nên thầy tu" không phải Tây nó mới tin đâu mà hai mươi sáu thế kỷ về trước Đức Phật đã nói rồi. Ngài nói "Này các Tỳ Kheo! Ta nói rằng một cái đầu không tóc chưa phải là Sa Môn. Một cái Tăng-già-lê trên người chưa đủ để gọi là một Sa Môn. Vì nếu hai cái đó cộng lại đủ để gọi là một Sa Môn thì chúng ta có thể có ngay tức khắc cả trăm vị Sa Môn như thế". Có thể không? Bây giờ mình cứ thuê người ta cạo trọc lóc, cứ một tiếng đồng hồ trả họ một trăm đồng cho họ đắp cái y lên là mình có ngay một trăm ông Sư rồi. Cho nên cái giá trị của mỗi Tăng Ni, Cư sĩ nó không phải nằm ở cái hình thức bên ngoài, anh có tóc hay không có tóc, anh mặc cái gì, vấn đề nó ở chỗ là anh có một đời sống tâm linh ra sao. Và bên Đạo Phật tôi nhắc lại tuyệt đối không có khái niệm "Mục vụ", có nghĩa là chăn dắt, ông Sư không có chuyện chăn dắt Phật tử. Và ở bên Thái Lan, Miến Điện, Phật giáo phát triển rất là mạnh, cái chuyện mà một người Cư sĩ ngồi ở vị trí của tôi, chư Tăng ngồi bên đó đó, họ tôn trọng thì họ không cho ngồi thấp, học cho ngồi trên ghế. Đúng. Chứ còn cái chuyện bên Miến Điện, bên Thái Lan, một người cư sĩ tóc tai dài sọc mà ngồi đây giảng cho đám ông Sư, chuyện đó very bình thường, là chư Tăng đó. Các vị thế nào cũng có người thắc mắc.
[28/05/2020 - 12:07 - hongha7711]
Bà Achahn Naeb (Thái) hay cô Sayalay Dīpaṅkara (Miến Điện) giảng cho chư Tăng nghe luôn. Mà chư Tăng ở đây quý vị biết là ai không? Chư Tăng ở đây gồm có những vị họ đã xong bốn năm Đại học Phật giáo. Bên Miến Điện đa phần chư Tăng phải qua bốn năm Phật học mà người ta gọi là Dhammācariya, bằng giảng sư. Bốn năm đó họ cái gì? Tiếng Pali, A Tỳ Đàm, Kinh tạng và Vipassana. Sau bốn năm đó ra vị nào cũng biết đọc kinh điển bằng tiếng Pali, vị nào cũng phải có căn bản về A Tỳ Đàm, vị nào cũng phải có khái niệm về kinh tạng, vị nào cũng phải có cơ bản về Vipassana. Nghĩa là bốn năm ra tự tu được và có thể đứng lớp giảng cho người ta tu, và những vị đó phải tìm đến nghe những người cư sĩ này giảng. Chắc quý vị ngạc nhiên, tại sao? Tôi nói luôn: Các vị có biết có bác sĩ y khoa, rồi giáo sư bác sĩ không? Đã bác sĩ rồi còn có loại giáo sư bác sĩ nữa, là sao? Trường lớp là giống nhau nhưng sau cái trường lớp đó người ta có những tìm hiểu riêng, đâu phải bác sĩ nào cũng giống nhau về mặt kiến thức. Có những ông đi về là mở phòng mạch kiếm tiền nuôi vợ, hết! Có những ông không ngừng nghiên cứu để viết mấy cái bài article về y khoa để đăng trong Journal của mấy trường Đại học, mấy ông đăng bài trong Journal đó có thể ổng rất là nghèo, không có phòng mạch, ổng ăn xong rồi ổng nghiên cứu, những ông đó mới đáng sợ hơn mấy ông có phòng mạch. Ở đây cũng vậy, may là y khoa, trong Phật pháp còn ghê hơn như vậy nữa. Tôi nói ra

cái này quý vị có thể vừa vui mà vừa sợ, vui là bởi vì người cư sĩ có khả năng đi xa hơn mấy ông Tăng Ni về giáo lý, nhưng mà sợ là sợ chỗ này: mỗi bài kinh như vậy các vị có uyên bác bằng trời, mỗi bài kinh như vậy đọc đi đọc lại suốt năm chục năm vẫn hiểu khác quý vị có biết không. Cách hiểu của năm đầu tiên nó không có mâu thuẫn so với năm thứ năm mươi nhưng mà cái độ sâu và độ rộng nó khác nhau. Tại sao mà trên thế giới, làm thơ thì nhiều lắm, viết văn thì nhiều lắm nhưng tại sao có những nhà văn họ đạt giải Nobel, là bởi vì ngôn từ của họ nó có chiều sâu, đọc hiểu nhiều cách và độ sâu của nó là khôn lường. Ngươi fta dựa vào đó và sức ảnh hưởng của những tác phẩm của ông này để lại có ảnh hưởng gì trên thế giới, thứ nhất là về độ sâu được giới chuyên môn nhìn nhận, thứ hai nó phải có ảnh hưởng rộng trong bao nhiêu phần trăm nhân loại, châu lục. Căn cứ vào những khía cạnh đó ở bên Thụy Điển người ta mới cấp giải Nobel cho một tác phẩm. Kinh Phật còn ghê gớm hơn như vậy nhiều lắm. Nếu các vị có đọc Documentary của Tam Tạng các vị mới thấy giật mình, có rất nhiều bài kinh mới nhìn qua thoạt chừng ai hiểu cũng được hết, rất dễ hiểu. Nhưng khi đọc trong Documentary mình mới giật mình là cái cách hiểu một bài kinh nó còn tùy thuộc vào cái Background của mỗi người nữa, hiểu sơ sơ nói chuyện rất là giống nhau nhưng khả năng phân tích, diễn bày, đào sâu, khoét rộng là hoàn toàn khác nhau. Một người thật sự là uyên thâm, Đức Phật ngài định nghĩa cái chữ uyên thâm trong Đạo của Ngài có hai trường hợp: Một, thuộc nhiều kinh điển. Hai, có khả năng đào sâu, khoét rộng một bài kinh đủ để người ta thấy cả Tam Tạng trong đó cũng được gọi là uyên thâm. trường hợp thứ hai Ngài khen. Chỉ qua một bài kinh mà cho người ta thấy tất cả Tam Tạng nằm hết trong đó thì đó mới đúng là sâu. Cho nên, về mặt hành chánh có Tăng Ni, có Cư sĩ. Cái đó đúng. Về mặt bản thể, một cách rốt ráo thì chúng ta đều là khách trầm luân. Chúng ta không thể nhắm mắt, phó thác, giao phó cái trách nhiệm tu học cho Tăng Ni. Họ muốn cho mình nghe cái gì mình nghe cái đó. Họ có điều kiện hơn mình thì dĩ nhiên lâu lâu mình gặp một lần, mình lắng nghe, mình ghi chép, đúng, nhưng khi mình có thời gian mình phải biết đọc lại những cái mình đã học và tự mình tìm tòi thêm ở trong kinh điển. Còn mình không biết mình phải đi hỏi những người nào mình tin "bây giờ tôi muốn đọc thêm cái đó tôi phải đọc ở đâu?". Mình phải có người để mình tin và có những câu hỏi tương tự như vậy "Tôi muốn đọc thêm những điều Sư nói, tôi đọc ở đâu?". Chỉ có một cách đó thôi mình mới đi xa được. Mình có lòng hiếu học là quý nhưng mà đằng này ghi chép xong coi đó là tất cả, cho bao nhiêu nhận bao nhiêu, trong khi Đức Phật ngài để lại cho mình một núi kim cương mà lâu lâu mình tới mình gặp Tăng Ni họ hốt cho mình một nắm, trong đó có thủy tinh, có pha lê lộn trong đó mình hốt về thờ thấy bà nội luôn, mà trong khi đó Đức Phật để lại cho mình một núi kim cương. Và có một chuyện tôi nói rất là mạnh miệng là nếu quý vị học giáo lý chuyên sâu một chút, trong thời gian ba tháng, thì các vị sẽ nhận được ba điều sau đây. Điều thứ nhất, các vị sẽ hối hận tại sao trước đây mình không học sớm hơn. Điều thứ hai, các vị sẽ cảm thấy mình an lạc hơn rất nhiều vì cách nhìn của mình đối với Đạo, đối với thế giới nó khác đi nhiều lắm. Chẳng hạn như chữ "thức ăn" từ đó giờ mình hiểu nó rất là cạn, cho tới khi mình vô Đạo Phật, mình nghe Đức Phật nói chữ "thức ăn" mình hết hồn. Rồi từ đó giờ ai đi chùa cũng nghe chữ "lục căn", nhưng mình sẽ hết hồn, giật mình khi nghe trong kinh nói chữ "lục căn" nó sâu lắm, không như mình nghĩ.
Trong kinh Đức Phật dạy như thế này:
- Một tâm thức càng cao cấp chừng nào thì càng ít lệ thuộc vào sáu trần chừng ấy. Tức là họ không có dư thì giờ kiếm cái nhìn, kiếm cái nghe, kiếm cái ăn, kiếm cái ngửi. Một tâm thức cao cấp thì họ hạn chế sự lệ thuộc vào sáu trần.
- Khi mà chúng ta không lệ thuộc vào vật chất thì đời sống tâm linh của chúng ta sẽ đi xa và lên cao hơn nhiều lắm. Tôi chứng minh rõ ràng luôn: khi ta không mất thời gian cho cái ăn, cái mặc, những thứ trang sức, không mất thời gian nhiều cho đời sống vật chất thì đương nhiên là ta rãnh về thời gian và rãnh về cái đầu nữa. Tôi không hề kêu gọi bà con sống khổ hạnh, sống khắc kĩ, sống mà khổ như điên để tu, tôi không có kêu kì cục vậy. Cứ sống thanh thản thoải mái nhưng cứ nhớ canh cánh trong lòng rằng khi mình còn bận tâm quá nhiều về vật chất, mình sẽ không còn thời gian cho tâm linh nữa. "Bây giờ tôi muốn sống đời sống tâm linh, tôi phải làm sao?". Đức Phật dạy như thế này: Phải có giáo lý (Pali), phải học giáo lý căn bản, xong rồi sống Chánh Niệm. Đức Phật không có kêu mình làm việc thứ ba. Tôi chịu trách nhiệm câu nói này. Người Phật Tử hay người Xuất Gia chỉ làm

hai việc đó thôi, học giáo lý rồi sống Chánh Niệm. Học giáo lý là như quý vị đang làm đó. Còn sống Chánh Niệm là gì? kể từ khi ra khỏi cái nhà làm cái gì biết cái đó, tôi không có kêu các vị làm thêm, lần chuỗi, trì chú, chuông mỏ, tôi không có kêu. Các vị cứ tiếp tục sống y chang như cũ vậy nhưng mà luôn luôn trong Chánh Niệm, làm gì biết nấy. Mà nếu các vị tập trung làm như vậy trong vong một ngày các vị thấy nó kì cục lắm, nó lạ lắm. Hỏng lẽ một ngày làm không nổi, đâu có kêu mình trồng chuối, đi bằng đầu gối đâu. Chỉ kêu mình một chuyện là cứ sống như cũ thôi, cứ rửa mặt, đánh răng, quét nhà, hút bụi, cứ y như cũ không thêm bớt gì hết nhưng một điều là làm gì cũng có Chánh Niệm. Tin tôi đi, làm trong một ngày đi, nó lạ lùng lắm, nó rất là lạ, nó lạ là nó an lạc hơn. Mà cái này mới ghê nè, mình lấy mắt mình nhìn thì chung quanh là tường, bước ra đường chung quanh mình là nhà cửa xe cộ và mình cứ tưởng đó là thế giới. Sai! Cái đó là thế giới của người không có Đạo họ hiểu như vậy đó. Có nghĩa là quý vị không học giáo lý, không nghe tôi giảng, quý vị nghĩ tôi ở trong một căn nhà, trên là trần, dưới là nền, chung quanh là vách, bên trái tôi là bàn Phật, lò sưởi, bên phải tôi là cây thông. Đó là người không biết Đạo, họ hiểu như vậy. Cái ghê là người biết giáo lý và còn sống Chánh Niệm thì lúc này những cái đó nó không có tồn tại nữa. Mà nó chỉ tồn tại có sáu thứ thôi: tôi đang thấy, tôi đang nghe, tôi đang ngửi, chứ không còn là tường, vách, trần, nền nữa, cảm giác rất là lạ. Trong Tứ Niệm Xứ, bốn cái: Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Tôi nói thiệt là chậm "Muốn thành thánh nhân phải sống với Chánh Niệm. Muốn thoát cái khổ trước mắt phải sống với Chánh Niệm. Muốn chấm dứt sanh tử luân hồi, không bị sa đọa nữa phải sống với Chánh Niệm. Và khi thành A La Hán rôid, thành Phật rồi cũng phải sống với Chánh Niệm. Điều đó cho thấy Chánh Niệm rất là quan trọng. Nhưng mà tại sao có bốn cái Thân, Thọ, Tâm, Pháp? Là bởi vì mỗi người có ba thứ hành trang không giống nhau. Ba thứ đó là gì? Tiền nghiệp, khuynh hướng tâm lí và môi trường sống, ba cái này không giống nhau. Chính vì ba cái này không giống nhau cho nên cách làm việc của mỗi người với sáu căn nó không giống nhau. Ai cũng cần phải ăn cơm nhưng do điều kiện hoàn cảnh khác nhau nên mâm cơm của chúng ta không giống nhau. Ở đây cũng vậy, ai cũng phải sống Chánh Niệm, ai cũng phải kiểm soát được sáu căn nhưng vì cái khuynh hướng tâm lí, tiền nghiệp, môi trường hiện tại, trình độ kiến thức của mình không giống nhau. Đức Phật xét thấy chính vì chúng sanh quá nhiều khác biệt cho nên Ngài mới đưa ra bốn cái phương pháp này. Mà không phải mình Ngài, tất cả Chư Phật ba đời mười phương đều có bốn cái pháp này giống nhau, không thêm một mà cũng không giảm một, đúng bốn cái thôi Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Thân, Thọ là sao? mọi cử động của thân xác đều được ghi nhận. Mọi cử động ở đây gồm có đi, đứng, nằm, ngồi, hít thở, co duỗi, nhúc nhích, xê dịch, kể cả những động tác vô danh thì đều được mình ghi nhận hết. Ghi nhận bằng cách nào? là làm cái gì biết cái nấy. Gãi biết gãi, đưa tay lên biết rõ, để tay xuống biết rõ, gọi là Chánh Niệm, Chánh Niệm trong Thân quán Niệm Xứ. Mà khi mình ngồi yên không có gì để làm thì sao ta? Trở về hơi thở! Ví dụ, tôi đang ngồi vầy, tôi muốn đi tolet, OK tôi đi, tôi đi tôi biết mình đang đi. Nhưng mà tôi nói rõ nha, có một hiểu lầm rất là lớn, có nhiều người họ lăng xăng quá, Thiền Sư mới nói thế này "Chậm lại mới sống Chánh Niệm được!". Vô tình cái câu đó bị nguyên một cái đám "quân Nguyên" kia nó hiểu lầm. Nó tưởng Tứ Niệm Xứ là phải chậm hết, thật ra cái câu đó nó chỉ có giá trị cho cái bà áo đỏ đó thôi, bả quá lăng xăng đi. Ông Thiền Sư chỉ nói cho cô đó thôi "Chậm lại! Chứ cô như vậy làm sao cô Chánh Niệm được!". Nhưng mà cái câu đó bị nguyên một đám "quân Nguyên Thành Cát Tư Hãn" đó nó khoái quá thề là nó tu "rờ". Tôi qua mấy cái thiền viện mà tôi thấy họ ăn tôi nhức đầu luôn. Nó giống như bệnh mà mới mổ vậy đó. Giống như phim quay chậm vậy. Hả cái họng ra, bắt đầu nó đưa thức ăn vô, ngậm lại, rồi bắt đầu nó nhai, nó nhai như cái máy cưa bị hư vậy, nó xàng qua xàng lại, giống cái cua-rơ nó bị hư, mà yếu điện, điện 220V mà nó xài còn 110V, nó ăn tới Tết chưa xong chén cơm nữa. Cái đó là "thiền bệnh", bệnh của người hành thiền, hiểu sai. Cái câu đó nói cho cái bà áo đỏ, trong khi quý vị rất bình thường thì quý vị cứ sinh hoạt bình thường. Và tôi xin thề chưa hề có bài kinh nào Đức Phật kêu mình chậm hết, chậm hơn mức bình thường. Không có! Mà Ngài chỉ kêu mình hạn chế những động tác, những công việc không cần thiết. Có! Trong kinh có nói cái đó. trong kinh (Pali) tức là hạn chế lăng xăng, kiếm chuyện để làm. Thứ hai, Ngài kêu mình sống Chánh Niệm chứ Ngài không có kêu mình hạn chế tốc độ sinh hoạt. Chưa bao giờ! Tại cái bà kia bả over. Có câu chuyện vui mà tôi kể hoài là: có bà đó bả đang đi kinh hành với một đám, tự nhiên bả

đi thụt lùi lại, bả gài số de, bả de giống như người ta de xe vậy. Mấy hành giả khác họ mới hỏi "Sao kì vậy?" - "Vì Thiền Sư nói mình đang đi kinh hành mà phát hiện mình thất niệm, mình quên niệm, thì mình phải bắt đầu lại từ đầu". Qúy vị hiểu chữ "bắt đầu lại từ đầu" không?. "Khi phát hiện ra mình thất niệm thì làm lại từ đầu" có nghĩa là sao? là mình tiếp tục niệm coi như hồi nãy giờ không có gì hết. Bả lại hiểu cái chữ "làm lại từ đầu" là bả phải lùi lại cái chỗ hồi nãy, cái chỗ bả bị thất niệm, hên là bả de không trúng ai. Có người hiểu như vậy đó quý vị.
[28/05/2020 - 02:08 - hongha7711]
Và nhiều lần tôi đem chánh văn bằng tiếng Pali của kinh Tứ niệm Xứ tôi dịch cho bà con nghe mà thấy mặt quý vị bơ bơ, tôi tiếc lắm. Tiếng Pali là một ngôn ngữ có chia. Ví dụ như là "tôi ăn" thì viết khác với "anh ăn", "tôi ăn" nó khác với "chúng tôi ăn", "anh ăn" nó khác với "các anh ăn", "nó ăn" khác với "tụi nó ăn" vì số ít số nhiều, chưa kể thì, tính thì nữa "chúng tôi đang ăn" nó khác với "tôi đang ăn", "chúng tôi đang ăn" khác với "chúng tôi sẽ ăn", "chúng tôi đã ăn", trong Pali thì nó lại chia khác nữa, Pali về cái Grammar rất là chặt chẽ... Chính vì tiếng Pali có chia nên rất nhiều người đã hiểu lầm chỗ này. Trong kinh ghi rõ chỗ này (Pali) là "Tỳ kheo đang thở vào với hơi dài", (Pali) "Đang thở vào ra dài thì biết rằng tôi đang thở ra dài". Tại sao có "tôi", tại vì ở đó họ chia động từ ở ngôi thứ nhất. Thì các bản dịch tiếng Anh, Đức thì vẫn dịch là "tôi" cho chính xác nhưng mình phải hiểu ngầm rằng Đức Phật không kêu mình niệm từ "tôi" ở đó. Cái đó phải dịch thế này "Tỳ kheo đang thở ra dài biết rõ rằng đang thở ra dài". Vì "đang thở ra dài" trong Pali chia ngôi thứ nhất thế là các dịch giả họ bèn dịch y chang vậy, dịch sát như vậy, đó cũng là vấn đề của việc dịch sát. Không ngờ cái đám coi kinh không biết tiếng Phạn ôm ngay chốc cái chữ "tôi" đó, nó xài suốt đời luôn. Tôi đang thở ra dài, tôi đang có tâm tham, tôi đang có tâm sân. Mà hành giả phải ghi nhận tâm tham đang có mặt, tâm sân đang có mặt, chứ không phải tôi đang có tâm tham. Hai cái đó nó khác nhau nhiều lắm. Trong kinh ghi rõ thế này, một lần Đức Phật đến thăm một vị Tỳ kheo bị bệnh, Ngài nói thế này "Con hãy ghi nhận là cơn đau đang có mặt chứ con đừng ghi nhận là tôi đang bị đau". Khi mà có cái thân của tôi này đang bị đau tức là cơn đau này là của tôi, đúng không? Khi mình lấy cơn đau gắn liền với cái tôi thì nó lớn chuyện dữ lắm, đằng này vị đó chỉ đơn giản ghi nhận cơn đau đang có mặt. Và trên đời này không có gì gọi là "tôi" hết, chỉ là đồ ráp thôi. Khi mình sống với nhận thức rõ ràng mình chỉ là cái bọt nước thôi thì cảm giác nó khác đi nhiều lắm. Rất nhiều người nói rằng "Tại vì trong kinh giảng như vậy thôi, chứ làm sao tôi coi tôi là bọt nước được!". Vì anh không phải là hành giả nên anh nói như vậy. Nếu anh liên tục sống Chánh Niệm thì đặc biệt là tâm quán, thọ quán, khi anh thiết tha với hai cái đề mục đó thì sẽ có một ngày anh thấy mình là bọt nước. Vì anh trước đây một phút và sau đây một phút hoàn toàn là hai con người khác nhau. Nhưng nó xui một chỗ là, một là mình không hiểu lắm cái điều mình tin nên mình không tin lắm cái điều mình hiểu, hai là học giáo lý mà không có thực tập thì niềm tin nó rất là yếu. Ngoài đời có vậy không, cái chuyện mình biết mà không thực tập? Vid dụ, các vị bày cho tôi đứng thẳng người lên rồi gập xuống lấy các đầu ngón tay chạm mặt đất, làm nhiều lần giảm mỡ bụng. Tôi không có làm vì niềm tin của tôi khác với cái cô kia cổ làm, bả làm bả thấy hiệu quả thiệt, bả làm ba tháng. Thì niềm tin của bả đối với cái điều tôi nói nó mạnh hơn là quý vị vì quý vị không có tập. Qúy vị nghe "ờ, thấy cũng hay" xong rồi thôi, xù! May là chuyện tập thể dục nó còn đòi sự thực tập thì nói gì là chuyện tu hành.
Pháp môn Tứ Niệm Xứ nghe cao siêu nhưng thực ra nếu phải có một định nghĩa thì mình định nghĩa ngắn gọn thế này: Pháp môn Tứ Niệm Xứ là phương cách kiểm soát và quan sát sáu căn. Hết. Mà tại sao phải quan sát? Là bởi vì tất cả mọi đau khổ của chúng ta đều bắt đầu bằng việc ta không có quan sát sáu trần, sáu căn. Tại sao mình phải quan sát nó, tại mình không có quan sát nó mình chỉ có khổ thôi. Trong kinh nói rất rõ: Một người không có Chánh Niệm, không có tu Tứ Niệm Xứ, họ giống hệt một cái bia để chỗ ngã tư vậy, ai quỡn thì bắn thôi. Tại sao vậy? Khi anh không sống Chánh Niệm cái gì anh cũng bị phiền được hết. Trời nóng quá, phiền. Lạnh quá, phiền. Cái mùi ở đâu hôi quá, cũng phiền. Tiếng ồn quá, cũng phiền. Coi cái message trong phone, cũng phiền. Vô facebook, phiền. Email, phiền. Phiền tứ tung hết, như một cái bia cho đời nó bắn vậy. Sẽ có một ngày quý vị là hành giả, tự nhiên quý vị lượt bớt rất là nhiều những thứ không cần thiết. Ngay bây giờ quý vị hỏi tôi "cái gì không cần thiết hả Sư?", bà Cố tôi cũng trả lời không được bởi vì tùy

người. Thì có người thấy tôi đâu có giao tiếp với ai, chỉ mười tám bà ở Bellaire thôi à, khi mình là hành giả mình bớt bảy bà chỉ còn mười một bà thôi, và khi quý vị tu miên mật rồi thì không còn bà nào hết, bà nào cũng thấy ghét hết trơn, bà nào cũng là của nợ hết trơn. Rồi có những việc quý vị cần mà tôi chống là quý vị giết tôi luôn, đó là mình là hành giả thứ thiệt mình không cần chưng dọn nhà cửa nhiều quá. Nhà gọn sạch, đơn giản là được rồi. Qúy vị không đồng ý nói tôi là đàn bà ở nhà phải có bông chứ, "Cái đó sao cấm tôi, tôi chưa nghe thầy bà nào cấm tôi vụ chưng bông hết. Tôi cúng bông cho Phật, rồi ông tới ông dạy học kêu tôi bỏ bông". OK, tùy! Nhưng mà hành giả thứ thiệt họ chỉ làm cái việc mà không làm không được họ mới làm thôi. Học Đạo làm ơn định nghĩa lại các từ từ đó giờ mình cho là mình hiểu, giờ định nghĩa lại hết.

Đủ là gì, đủ là không thiếu không dư. Dư là phải bớt đi. Thiếu là phải thêm vào. Mình tu là một hành giả thứ thiệt, người có học giáo lý, mình tự xét coi trong đời sống mình có những công việc gì thiếu nó không được, còn có những cái mình thấy nó thiếu mà khỏe thì nên bỏ. Thí dụ quý vị hỏi tôi "chưng bông cúng Phật có nên không?" Tôi nói thiệt, tôi thỉnh thoảng có chưng bông nhưng tôi không có coi cái chuyện chưng bông đó tôi phải làm mỗi ngày. Qúy vị tưởng tượng, tự nhiên đang đứng bếp muốn vô ngồi một chút, tự nhiên chợt nhớ là chưa chưng bông, có phải việc chưng bông đó là tào lao không. Cái việc chưa chưng bông và vô ngồi một chút cái nào hay hơn? Hoặc là hôm nay mình thấy con, bà xã đi vắng, nhà yên quá mình muốn ngồi một chút theo dõi hơi thở, chợt nhớ hôm qua cô nào rủ lên chùa hôm nay Vu Lan. Mà có biết Vu Lan là gì không, bông hồng cài áo, kêu mấy cụ cao niên vô ngồi...thương cha nhớ mẹ mình có ba trăm sáu mươi lăm ngày không cớ gì phải Vu Lan mới nhớ, mà đã bất hiếu rồi tám cái Vu Lan cũng bằng không, mà nó đã có hiếu rồi thì dẹp cha cái Vu Lan đi vì ba trăm sáu mươi lăm ngày, ngày nào cũng Vu Lan hết cớ gì phải rằm tháng bảy. Còn cúng cô hồn, ngày nào chẳng có cô hồn, trong kinh nói rằng không có lúc nào, không có nơi nào mà không có cô hồn hết, cái thứ mà chết dần dần, học ba mớ chết làm cô hồn hết bây giờ. Khỏi kiếm, cần gì rằm tháng bảy mới kiếm cô hồn. Đầy đây nè. Cho nên khi đã có hiếu thì không mắc cái gì phải có Vu Lan. Thứ hai, bỏ thời gian đi ra cho cái việc hái bông là tôi thấy tào lao rồi, ông bà mình thích đẹp nên mình cắt xong đâu phải là ghim đại là xong, ngắm, tỉa, tót, ngắm, lật qua lật lại, mà nếu đem so với mười lăm phút theo dõi hơi thở, tĩnh tâm cái nào lợi hơn. Từ từ quý vị hiểu. Và rồi cuối tuần, lâu rồi không nấu bún riêu, bánh canh, bún thang, cái nấu để mời bạn bè đến ăn, cái đó rất là hay, rất là đẹp, nhưng nếu mình là một hành giả thì hình như mình không có quỡn. Thương lắm thì order vài hộp về chia cho bạn bè cùng ăn rồi vô ngồi thiền. Tôi phải nói như vậy!

Rồi qúy vị có hỏi tôi "Nghe sao tu hành phải tinh tấn quá vậy. Tại sao phải tinh tấn? Sư nói vậy Sư có làm không? Sư dựa vào đâu mà Sư khuyên chúng tôi?". Tôi trả lời thế này: Chỉ cần nghĩ đến cái chết thì sẽ thấy chuyện đó nên hay không. Đó là câu nói mà tôi cho là quan trọng và nặng ký nhất. Đừng có bận tâm người nói có tu hay không mà anh hãy nhìn lại anh. Ở tuổi này anh nghĩ đến cái chết là vừa rồi đó. Có một vài chuyện nó ám tôi. Các vị có biết cái chứng Phobia (hội chứng sợ hãi), tôi có một vài cái chứng Phobia. Tôi rất sợ bóng tối, tối mịt, tối mà không có một tia sáng nào. Thứ hai, tôi sợ chỗ chật. Bây giờ lâu quá tôi không có MRI tôi không biết, chứ trước là chụp MI là nó đưa mình vào một cái buồng ống, tôi sợ cái đó lắm, nó kì lắm, chẳng thà tôi nằm tôi trùm mền tôi không khó chịu. Tôi biết rằng tôi đang bị nhốt trong cái MI tôi chịu không nổi. Lúc đó tôi mới giật mình, sau này vì một hoàn cảnh nào đó mình phải nằm trong một cái chỗ như vậy làm sao mình tu. Một ngày tôi thấy mấy cụ bảy tám chục tuổi mà không từng đi bệnh viện, không biết bác sĩ mổ xẻ là gì thì tôi cũng mừng dùm nhưng mà cũng một chút lo dùm là vì người này không có chuẩn bị tâm lý. Tuổi trẻ tôi cũng có kinh nghiệm cái việc là nằm lên cái giường bệnh viện để đẩy vô trong, có một vài lần, rồi cái người đưa tôi đi, họ đưa đến chỗ nào đó rồi họ nói rằng "Tới đây thôi nha Sư!". Câu đó nghe nó đau tới óc luôn! Tôi không biết mấy người bồ bịch yêu nhau nó chia tay nó nói cái gì để nó khóc, chứ còn tôi nghe câu đó, với Phật pháp đầy mình, tôi giật mình "Tụi con đưa Sư tới đây thôi nha Sư!". Nó nói xong là y tá đẩy khuất qua cái cửa. Tôi chỉ là mổ lấy sạn ra thôi à. Nhưng tôi biết có nhiều trường hợp họ không chịu được thuốc mê, nó đi luôn, trường hợp đó hiếm lắm, nhưng biết đâu mình nằm trong số hiếm!

[31/05/2020 - 12:52 - hongha7711]

Phải nhớ một chỗ là: ổng là ai không quan trọng mà điều ổng nói có xài được hay không, đó mới là cái quan trọng. Tôi chưa bao giờ đi mua đồ mà tôi điều tra cuộc đời của người bán đồ hết. Kì rồi tôi lạnh quá tôi đi kiếm cái áo ấm mà tôi chưa bao giờ hỏi "cô có chồng chưa? Có con chưa? Có bệnh gì trong người không?". Nó quýnh trào máu. Tôi thấy cái áo đó tôi thích, cái giá đó chấp nhận được, tôi mua. Học Đạo cũng vậy, ông thầy ổng giảng mình nghe được mình nghe tiếp, còn không thì xác định đi về, chứ còn không cần phân vân, nghi hoặc ổng nói như vậy có làm được như vậy không, chuyện đó là chuyện của ổng. Nhưng mà tôi phải nhắc chừng, tại sao chúng ta phải sống Chánh Niệm? Bởi vì chúng ta gần chết rồi! Không có một cái làn mức nào, một ranh giới nào cho già và trẻ, sống và chết. Làn ranh giữa già và trẻ, khỏe và bệnh, sống và chết mỏng hơn sợi tóc. Nó mỏng hơi sợi tóc. Làn ranh giữa sống và chết nó mỏng hơn sợi tóc. Cho nên, Đức Phật ngài dạy "khi khỏe phải nhớ đến lúc bệnh, khi trẻ phải nhớ đến lúc già, khi sống phải nghĩ đến lúc chết, khi vô sự phải nghĩ đến lúc hữu sự". Ngày tôi còn trẻ tôi rất sợ những ngày phải thức dậy thấy vô vị, tẻ nhạt, không biết đi đâu, về đâu, làm gì, gặp ai. Nhưng ở tuổi này, những sáng thức dậy thấy nó vô vị, tôi mừng vì nó là vô sự. Vô vị chính là vô sự. Và chúng ta phải biết cảm ơn những ngày vô sự, những ngày mà chúng ta không phải làm những cái chuyện mình không thích, không phải đi đến cái chỗ mình không thích, không phải gặp cái người mà mình không thích. Từ đó, đối với người Phật tử phải biết trân quý thời gian bởi vì thời gian vô sự không có nhiều lắm đâu thưa quý vị! Tin tôi đi, thời gian vô sự không có nhiều lắm đâu. Vô sự là ngày mình được free 100%, tin tôi đi, hiếm lắm. Mà do mình có vô minh dày quá, cho nên mình sợ sự tĩnh lặng, sợ cái ngày ở không. Sợ tĩnh lặng là mình phải mở tivi, bốc cái phone gọi đầu này đầu kia, mình không yêu được sự tĩnh lặng. Cái hạnh phúc của con người là thứ hạnh phúc không thể chia sẻ, không phải là ích kỉ nhưng mà nó là sự rốt ráo của hiện hữu. Mà bản chất rốt ráo của hiện hữu là gì, là cô đơn. Các vị nhìn ra một vườn hoa thấy cả trăm bông hoa nhưng mỗi đứa nó tự lớn, tự nở và tự héo. Tôi chưa thấy đóa hoa nào nó gọi phone cho đóa hoa nào hết.

Ở đây từ Chùa tôi quẹo qua Chúa một chút. Từ ngày Adam và Eva ăn trái táo cấm trong vườn, mà ái xúi họ ăn trái cấm vậy? Con rắn, con rắn đó nó có cái tên gì còn nhớ không? Đừng nói tôi Chùa không biết chuyện Chúa. Con rắn đó nó có tên là Trí Khôn. Nguyên cái Thánh kinh Cựu Ước, nó hay nhất chuyện Vườn Địa Đàng thôi. Bên Chúa gọi là Trí Khôn, bên đạo Phật gọi là Thế Trí Biện Thông - trí tuệ phàm phu. Trí tuệ phàm phu chia làm nhiều cấp. Một là văn, tư và tu. Văn là kiến thức được học hỏi từ người này, người kia, thế hệ trước truyền cho thế hệ sau, sách vở báo chí, trường lớp, học đường, gọi là trí văn. Trí thứ hai gọi là trí tư, là nghiền ngẫm, gậm nhấm, thấm thía và tiêu hóa với riêng mình. Còn trí tu là cái trí của người tu thiền, đắc thiền, có thần thông. Ba cái trí này nếu mà ở phàm phu nó có một người bạn chí thân, tên là Tưởng. Tiếng Phạn gọi là (Pali), tiếng Anh là chữ idea cộng concept mới dịch được chữ Tưởng trong đạo Phật. Nó rất là quan trọng. Toàn bộ nền văn minh, văn hóa của chúng ta đều là tưởng hết. Tại sao? Tại sao người Nhật họ thấy Kimono nó đẹp? Tại sao người Việt thấy áo dài là đẹp? Tại sao người Huế họ thấy Mái Nhì Mái Đẩy là hay? Tạo sao Nam Bộ thấy Cải Lương là hay? Tại sao ngoài Bắc thấy Quan Họ, hát Xẩm là hay? Vì nó là văn hóa vùng miền. Nó lớn lên trong cái môi trường đó, môi trường đó đã tạo ra cái dòng âm nhạc đó, cái thanh âm đó, thế là nó lớn lên từ cái đó nó thấy cái đó hay. Lâu lâu mới thấy có một ông Bắc Kì hát cải lương. Hiếm lắm. Lâu lâu mới có một người Mỹ ăn nước mắm. Mà bây giờ Việt Nam biết ăn Pizza rồi. Toàn bộ nền văn minh của chúng ta đều đi ra từ cái tưởng hết. Do cái tưởng ta mới thấy cái này cái kia khác nhau. Hồi nãy tôi nói con rắn có tên là Trí Không nó mới bày cho hai người. Trước khi họ ăn họ không có phân biệt là nam nữ khác nhau. Và nếu nói theo kinh Phật, cái phân biệt đó nó không cần thiết. Mình thấy hai đứa con nít nó chơi với nhau rất là hồn nhiên, nó không có cái vụ nhớ nhung, thậm chí có cái chuyện này có thiệt: thằng Tèo nó nói "tao thích mày lắm, tao thích má mày, em mày lắm! Tao lớn lên tao lấy em mày làm vợ". Nó bắt chước người lớn nó nói vậy. Thằng Tí nó nói "không có được. Nhà tao là không có lấy người ngoài nhà tao là bà con lấy nhau không à. Ông nội tao lấy bà nội tao, cậu tao lấy mợ tao, ba tao lấy má tao. Nói chung gia đình tao không có lấy người ngoài!". Nó hồn nhiên vậy đó, nó tưởng tưởng là vừa đẻ ra ba má nó là một cặp rồi. Cái câu chuyện đó rất là sâu, sâu lắm. Trong đầu con nít rất là hồn nhiên. Người không biết Đạo tưởng mình hay nhưng mình chỉ là đứa con nít. Có một điều, cái

tập khí sanh tử nhiều đời do tiền nghiệp, khuynh hướng tâm lý và môi trường sống, chúng ta có những cái phân biệt mà nó làm hư đi sự hồn nhiên của mình. Khi bắt đầu mình có phân biệt là lúc nào uống rượu loại gì, lúc ăn cái gì thì uống loại rượu nào, trang điểm thì cái bông tái này nó phải đi với cái gì, chứ không phải muốn đeo gì thì đeo. Ngay cả bửa đó mình đang mang đôi giày gì thì cầm túi xách gì. Còn tụi tôi trước sau có cái y với cái túi này thì thoải mái rồi. Còn bà con nữ thì không. Cái này nó phải đi với cái gì, đi đúng thì nó mới văn minh. Chưa kể, ở Âu Mỹ người ta quan trọng cái fashion rất là nhiều, hè năm 2020 cái tông màu nào, gam màu nào được coi là fashion, có năm họ nặng về ren, có năm họ thích mỏng, có năm họ thích về chất liệu dày. Cái đó chính là Biến Thế Thể Chấp đều là Thế Trí Biện Thông hết. Chính cái đó nó làm cho thế giới này nó rối. Trong khi đối với một hành giả thì không! Đối với hành giả là làm gì biết nấy. Khi anh làm gì biết nấy thì anh không còn thời gian để phân biệt nữa. Trời lạnh thì anh kiếm gì anh mặc vô thôi nhưng mà anh mặc một cách Chánh Niệm. Trời lạnh anh biết rằng đang lạnh, anh bước đi về cái tủ quần áo anh biết rõ là anh đang đi, anh mở cái tủ quần áo anh biết rõ rằng anh đang mở, anh nhìn cái áo anh biết anh đang nhìn, anh cầm cái áo anh biết anh đang cầm. Tôi biết tôi nói cái này nghe nó rất là dài, nhưng sự thật sống Chánh Niệm sẽ làm được như vậy. Đang lạnh biết là đang lạnh, muốn tìm cái áo biết là muốn, bước đi biết là đang bước đi, mở tủ quần áo biết rõ là đang mở, cầm cái áo biết là đang cầm, thay cái áo đang mặc ra biết rõ là đang cởi ra, mặc cái kia vào biết rõ là đang mặc cái kia vào. Cứ sinh hoạt bình thường nhưng toàn bộ bằng Chánh Niệm. Khi quý vị sống bằng Chánh Niệm như vậy quý vị không quan tâm cái áo đó hiệu gì vì cái hiệu đó nó không nằm trong Chánh Niệm.
[01/06/2020 - 02:24 - hongha7711]
Chánh Niệm là biết rõ mọi thứ đang diễn ra thế nào. Còn tỉnh giác nó có bốn. Một là, biết rõ chuyện này có lợi ích gì không, biết rõ việc mình đang làm có lợi ích gì không. Hai là, làm cách nào cho thuận tiện, biết cái đó có lợi không chưa đủ còn phải biết làm thế nào cho thuận tiện nữa. Ba là, cái công việc này có đưa mình ra ngoài cảnh giới Chánh Niệm không. Bốn là, danh sắc đang làm việc, ở đây không có "tôi" nào đang làm việc hết. Danh là mind, sắc là body, ở đây chỉ có mind và body làm việc chứ không có Lê Văn Tư, Nguyễn Thị Tám nào làm việc hết.
Thứ nhất, hành giả khi bắt đầu làm việc gì thì phải hiểu cái này nó có lợi ích gì hay không. Bây giờ tôi đang sống Chánh Niệm mà có người rủ tôi đi nhảy đầm thì tôi không làm. Cái đó quá đúng rồi. Nhưng có người rủ tôi lên chùa nghe Pháp thì tôi xét giữa cái nghe Pháp và cái Chánh Niệm cái nào hơn? Nghe nói hôm nay có trai tăng lớn lắm, thỉnh tám trăm ông thầy, hoan hỷ lắm nhưng bửa nay mình thấy mình Chánh Niệm đang rất là tốt. Hành giả mới biết cái đó, có những bửa chánh niệm mình rất là tốt, chứ đừng có tưởng là ngày nào tôi muốn chánh niệm thì chánh niệm. Sai. Không phải như vậy, sai bét rồi. Có bửa nó rất là tốt, có bửa nó như con dòi vậy, rất là tệ, tệ lắm. Nên bửa nào mình thấy nó tốt, cái gì cũng phải bỏ, ở lại với nó. Qúy vị hỏi tôi "tại sao nó tốt hả Sư?". Dạ khó nói lắm, bửa đó cơ thể mình nó thoải mái, bửa đó không biết tại sao xóm này nó vắng hơn mọi khi, rồi bửa đó nhiệt độ khí hậu ở đây hơi mát hơn một chút, mấy cái một chút đó cộng lại thành ra tôi cảm thấy chánh niệm bửa nay nó tốt hơn một chút. Khi quý vị là hành giả quý vị mới hiểu cái điều tôi đang nói. Tôi không giảng xho mấy người học, tôi đang giảng cho những người hành. Khi mình sắp làm gì mình coi cái đó có lợi cho chuyện tu học của mình hay không. Khi nghe có tám trăm ông Sư về chùa là mình quấn đít mình dọt rồi. Nhưng khi mình là hành giả thứ thiệt thì mình thấy lâu lâu mới có một ngày thế này, lên đó cũng xô bề xô bộn, cũng đội đèn múa nến, xong rồi cũng đi về thôi không làm gì hết, trong khi đó ở nhà mình có một ngày rất là đẹp. Mà nói theo trong Kinh là một ngày đó nó bằng ba trăm kiếp luân hồi! Tại vì ba trăm kiếp luân hồi chưa chắc có được một ngày như vậy, chưa chắc được mang thân người, chưa chắc gặp được Phật pháp, chưa chắc biết được pháp môn Tứ Niệm Xứ. Một ngày đó nó còn hơn ba trăm, ba ngàn kiếp luân hồi nữa. Nói cho quý vị biết như vậy. Cho nên cái chuyện đầu tiên hành giả phải biết rõ là sắp làm cái gì biết cái đó có lợi hay không.
Đến cái thứ hai, cái cách mình đang hành động có thuận tiện hay không. Ví dụ, tôi quyết định tôi không có đi chùa bửa nay, tôi thấy ở đây nó có lợi ích hơn. Đó là cái thứ nhất. Giờ là cái thứ hai, trưa nay tôi có cần chuẩn bị thức ăn không? Khỏi cần, lo chánh niệm thôi. Sai. Lỡ nó đói lấy gì nó ăn. Trưa nay có người gọi "chị ơi trưa nay chị có cần em đem nồi cài tới cho chị không?" - "Không,

chị tu em!". Sai. Mình biết bửa nay mình dành nguyên một ngày để chánh niệm, bây giờ có đứa nó cho mình cái tô đó mình phải cám ơn vì trưa nay mình khỏi nấu. Cho nên mình thấy cái chuyện nhận thức ăn đó nó tốt hơn là lăn xuống bếp, đúng không? Như vậy cái thứ nhất mình biết cái chuyện đó có lợi hay không, chưa hết, cái chuyện thứ hai mình phải biết cái nào thuận tiện cho công phu của mình. Hoặc ví dụ khác, tối tự dưng nổi cơn muốn đi kinh hành, mà ở đây là xóm Mỹ đen mình có nên đi dạo dạo ở ngoài không? Nguy hiểm. Chứ đừng có nổi xung lên giờ mình tu mình hiến thân cho Phật pháp, muốn làm gì đó thì làm... là sai. Mình phải xét chuyện đó thứ nhất là helpful hay không, thứ hai là có comfortable không, safe hay không.
[05/06/2020 - 12:17 - hongha7711]
Cái thứ ba, sắp làm cái gì biết rõ là công việc này có đưa mình ra ngoài cảnh giới chánh niệm hay không. Ví dụ có người rủ mình đi chợ, ngày mai Trai Tăng, mà ở đây cảnh giới mình đang sống chánh niệm rất là tốt, giờ mình lên xe chạy ra đường, ra chợ thế nào cũng gặp ông Tư, bà Tám nào đó là banh chành hết, mình đã đi ra ngoài cảnh giới chánh niệm. Trong kinh Phật dùng ví dụ thế này, Ngài nói là giống như mấy con chim cút ở ngoài đồng nó hay trốn ở dưới mấy cái luống cày hoặc Ngài nói giống như con rùa gặp nguy hiểm nó phải rút vô cái mai của nó. Hành giả phải biết quý không gian nào giúp cho chánh niệm phát triển, giống như con rùa có cái mai vậy. Đối với tôi đây là điều rất là quan trọng, rất là tâm đắc. Cho nên hành giả phải biết quý cái không gian, bối cảnh, môi trường nào mà giúp cho mình chánh niệm tốt. Và sẵn đây tôi nói luôn, cái chuyện rãi tâm từ, bố thí, tụng kinh, niệm Phật tôi không có bác bỏ mà tôi còn xúi nữa, có một điều tin tôi đi sống chánh niệm xong sẽ làm mấy cái đó tốt hơn. Ai nghe lại bài giảng này nói "ổng giảng làm như vô thần, ổng không có tin vụ tụng kinh rồi bây giờ không nghe ổng nhắc gì đến bố thí", yên tâm. Cái hạnh bố thí là cái hạnh rất là quan trọng. Không có bố thì nội đời sau sanh ra đi kiếm ăn thôi cũng đã hết thời gian của kiếp người rồi. Quan trọng lắm. Nhưng anh cứ sống chánh niệm, trong lúc anh sống chánh niệm thì bao nhiêu cái hạnh lành anh làm nó ngon lành hơn là cái người không có chánh niệm. Yên tâm, tin tôi đi. Các hạnh lành kham nhẫn, thiền định... đều từ chánh niệm mà ra hết. Vì chánh niệm là kiểm soát mà.
Cho nên, cái thứ nhất là trước khi làm cái gì biết rõ nó có lợi cho chánh niệm của mình hay không. Thứ hai, cách làm này có thoải mái, thuận tiện cho mình hay không. Ban đêm trời mưa, mình đi kinh hành trong nhà nó tiện hơn đi bên ngoài. Trên lầu tụi nhỏ nó chơi game sao bằng mình đi dưới đây, dưới đây đi một mình. Thứ ba, biết rõ sinh hoạt hiện tại của mình có đưa mình ra khỏi cảnh giới, không gian chánh niệm hay không. Thí dụ mình thích nấu ăn, mà mình cứ rề rề đi xung quanh bếp, mình đi kinh hành, nghe người ta nấu thế nào mình cũng nhào vô à. Cái đó đã đi ra ngoài cảnh giới của mình. Cái thứ tư, hành giả luôn luôn biết rõ rằng những gì đang quan sát chỉ là danh pháp và những gì được quan sát chỉ là danh sắc. Ở đây không có tôi, có ta gì hết, chỉ có hai cái danh pháp và danh sắc thôi. Luôn luôn nhớ như vậy.
Nếu mà không có bốn cái này, mình tu lâu mình sẽ bị cái bệnh gọi là "thiền bệnh". Tôi, tôi chánh niệm tốt, tôi hơn cái bà kia hoặc là mặc cảm tôi tu không bằng ai,... tất cả đều là tầm bậy hết. Không có cái vụ so sánh, làm được bao nhiêu thì làm, làm hết sức mình, nổ lực như có thể, không hề có so sánh. Chính cái chuyện không có so sánh là anh đã hơn người ta ba trăm lần rồi. Không mắc gì phải đi so sánh. Tại sao phải đi so người ta thấp hơn mình, người ta cao hơn mình, người ta đẹp hơn mình, người ta xấu hơn mình làm chi, chuyện đó không cần thiết. Anh cứ làm cái chuyện gì đó thật sự cần thiết cho anh thôi. Và cũng không có nên buồn là lúc này sao tôi ngồi nó mau đau quá, lúc này tôi ngồi cái tâm tôi nó không tập trung. Không. Nó tập trung là tốt. Nó không tập trung thì mình biết rõ nó không tập trung, lại là tu nữa. Nó đang thiện là hay quá, sáng giờ toàn tâm thiện không, hay quá. Mà mình biết rằng sáng giờ toàn là bất thiện không, cũng hay luôn. Và có biết bao nhiêu vị họ đắc quả là do họ thấy cái phiền não của họ chứ không phải thấy cái tâm thiện của họ. Cho nên mình đừng có mặc cảm là lúc này tôi tánh nóng lắm, lúc này sao tôi thích cái này thích cái kia. Sai. Sai bét. Cái chuyện nó thích là kệ nó, cái chuyện của mình là mình biết rõ mình đang như thế nào. Anh liên tục biết rõ, thì cái vàng ngọc là ở chỗ đó.
Cho nên, pháp môn Tứ Niệm Xứ là pháp môn rất là kỳ quái. Nếu mình không biết pháp môn Tứ Niệm Xứ mà mình tu những pháp môn khác như niệm Phật, bố thí, trì giới,... là mình phải tu theo

hoàn cảnh. Muốn bố thí là phải có hoàn cảnh, phải có người nhận mình mới cho chứ. Muốn tụng kinh thì cũng phải có chỗ, có nơi. Chưa kể có nhiều người không học giáo lý, không có tu Tứ Niệm Xứ, cho nên cứ coi nặng cái chuyện phải hành hương, phải đi gặp cao tăng, phải đi gặp gỡ Tăng Ni làm phước, cái chuyện đó rất là tốt nhưng mà mình không có nhất thiết coi nó là quan trọng hàng đầu. Vì sao, vì trong pháp môn Tứ Niệm Xứ không có nói cái đó. Pháp môn Tứ Niệm Xứ nói thế này "Bất cứ nơi nào con đang sống chánh niệm thì nơi đó là đạo tràng". Khi mình chưa biết Đạo thì mình chạy theo cái mình thích. Biết Đạo rồi mình chỉ quan tâm đến cái thiện và lìa cái ác. Nhưng đến khi tu Tứ Niệm Xứ không quan tâm đến cái thích, cái ghét, không quan tâm đến cái thiện, cái ác mà đứa nào xảy ra mình đều nhìn nó hết. Thì lúc bấy giờ, cái tâm thiện cũng là cái để mình nhìn mà cái tâm xấu nó cũng là cái để mình nhìn. Tôi xin thề rằng không hề có một sự khác biệt nào giữa hai cái chánh niệm này. Biết rõ rằng tâm thiện đang có mặt nó tương đương với cái chuyện biết rõ rằng tâm xấu đang có mặt. Biết rõ rằng tôi đang ganh tị, biết rõ rằng tôi đang tham, biết rõ rằng tôi đang nổi giận, biết rõ rằng tôi đang nhỏ mọn. Cái biết đó nó vẫn giá trị tương đương với cái chuyện tôi biết rõ rằng tôi đang có tâm lành. Nói như vậy thì trong nhà cầu có phải là cái chỗ mình cũng tu được không. Sure. Cái chỗ dơ hầy đó vẫn đắc Đạo được. Anh ngồi anh rặn đỏ mặt anh vẫn đắc như chơi, mà không có ai đắc kiểu đó. Nhnưg mà trên lý thuyết cái chuyện đó là OK. Trong nhà cầu vẫn đắc Đạo được, nó vẫn là cái Đạo tràng linh thiêng, Linh Sơn Hội Thượng như thường. Mà vấn đề mình không học giáo lý, tối ngày mình chỉ nghe những cái chuyện trên trời dưới biển, mình ngồi mình dệt mộng. Có một chuyện là tôi là người làm thơ nhưng tôi sống rất là toán. Có nhiều người không biết làm thơ nhưng sống rất là thơ, suốt ngày cứ mơ mơ màng màng, đến hồi đi vô Đạo, nghe Pháp, cũng thích kiểu tu thơ mộng, làm phước đi con rồi mai mốt các con sẽ gặp nhau ở cái hội Long Hoa, rồi trở về Cửu Phẩm Liên Hoa lại gặp chư Bồ Tát, nghe chim hót, thời kinh, mơ mơ màng màng, mình sẽ thành quyến thuộc Bồ Đề...nghe nó sướng hơn là cái gì. Nhưng mà No. Tôi nói thiệt chậm bằng tiếng Việt Nam: Anh đang khỏe, anh đang yêu đời thì những cái hướng dẫn đó nghe rất là sướng nhưng anh hãy nhớ một ngày anh không còn thơ mộng nữa, anh phải đối diện với cái bầy hầy nhất, cái đau đớn nhất, cái tăm tối nhất, lúc đó anh mới thấy cái chánh niệm của Đức Phật nó quý dường nào. Mẹ dạy con vẽ tranh bằng bút màu thì cũng quan trọng, vì cho con một tuổi thơ đẹp nhưng không bằng mẹ dạy con đi sao đừng có té, và mẹ dạy con không khóc khi bị chảy máu. Việt Nam có cách dạy con rất tầm bậy đó là đứa bé nó vấp cục đá lại đánh cục đá "để mẹ đánh nó cho con hả dạ", rồi mai mốt ai làm nó chảy máu là nó đánh người ta, trong khi đó phải biết chịu đựng. Đức họ dạy con hay lắm, con nít ở mẫu giáo họ đã dạy câu này "không có thời tiết xấu chỉ có áo quần đủ chuẩn hay không". Ví dụ như mùa hè mình mặc nguyên cái jacket luôn là nó nóng le lưỡi, mùa đông mình mặc áo lụa Hà Đông là nó lạnh le lưỡi, ho nên vấn đề là không có thời tiết xấu chỉ có áo quần đúng hay không mà thôi.

Cuộc đời này không đắng không ngọt mà cái thái độ của anh đối với cuộc đời, cái đó mới là quan trọng. Cũng con người đó năm xưa mình mong thấy họ mình mừng. minh mong rước họ về nhà, mua gạch Bát Tràng về xây hồ cho họ rửa chân. Thời gian sau cũng con người ấy mà họ không chịu ký giấy ly dị, mình ngủ không được. Điều đó cho thấy rằng thế giới chỉ là cái thái độ của anh thôi. Tôi là ông Sư tôi không có vợ, có bồ nhưng tôi biết có một vài Phật tử, mà hôm nay tại cái Pháp hội này tôi ước mơ là tôi chưa từng quen họ, bởi vì ngài cái chuyện họ làm cho tôi buồn, tôi sốc, họ còn làm cho tôi bị hư đi cái cảm giác đối với cuộc đời, cái tình cảm của tôi đối với thế giới, với chúng sinh, lẽ ra tôi phải yêu chúng sinh nhiều hơn, yêu Phật tử nhiều hơn, chính họ đã làm cho tôi biết nghi ngờ Phật tử. Cũng cái người đó ngày xưa mình quý họ biết chừng nào thì giờ đây mình hối hận khi đã mình đã quen họ, tôi không giận họ, không trách họ, tôi chỉ ước chi tụi mình hai đứa đừng gặp nhau. Như vậy thế giới này nó chỉ là cảm nhận thôi. Anh thấy nó ra sao thì nó là vậy đó... Nếu ba mươi năm trước tôi được nghe cái này thì cuộc đời tôi đã có nhiều thay đổi.

Tôi nhắc lại, lấy con mắt thịt của mình mà nhìn thì đúng là chung quanh mình là tường, vách, trần và nền hoặc bước ra đường thì chung quanh mình là xe cộ, đường sá, cây cối, nhà cửa. Nhưng nếu mình biết Đạo mình nhận ra thế giới này thật ra không phải như vậy mà nó là thiên hình vạn trạng. Đối với hành giả Tứ Niệm Xứ thì trong nhà hay ngoài nhà chỉ là đất, nước, lửa, gió, là danh, là sắc. Còn đối với hành giả Tâm Quán Niệm Xứ, thì họ đi đâu chăng nữa thì cái họ quan tâm chỉ là tâm

thiện, tâm ác thôi, họ đứng ở đâu họ cũng chỉ nhìn cái tâm của họ thôi. Còn nếu họ tu Thọ Quán Niệm Xứ thì họ ở đâu họ cũng coi họ đang sống với cái feeling nào, dễ chịu hay khó chịu... Khi quý vị sống trong kiểm soát thì cái cảm nhận của qusy vị đối với thế giới này nó khác hoàn toàn. Qúy vị có nhớ câu "Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ" trong Truyện Kiều không, sẽ có một ngày quý vị bận tâm cái chuyện gì đó quá thì nhìn đâu quý vị cũng không thấy, chỉ thấy cái gương mặt, cái sự kiên nạo đó thôi. Ví dụ sáng nay mình đọc cái tin nhắn, cái tin nhắn làm cho mình sốc, rồi mình lái xe trên đường mình có thấy cái tin nhắn đó hiện trước mặt mình không? Có. Còn giờ mình vừa chia xa một người mình thương quá, mình mới tiễn nhau ở phi trường, vô sở mình làm mình chỉ nhớ tiếng cười, tiếng nói, cầm tay, những lần họ cởi áo họ che mưa cho mình, cứ nhớ hoài có nhiêu đó. Mà cả thế giới, nguyên cái Galleria thiếu gì quần thiếu gì áo, mình chỉ nhớ đúng cái áo đó thôi. Bởi vậy tập thất tình vài lần để học thêm giáo lý. "Áo nàng vàng anh về yêu hoa cúc. Áo nàng xanh anh mến lá sân trường". Mình đọc bằng tâm thức của một người học trò mới lớn mình thấy nó hay hay mà nó không có sâu. Biết Đạo rồi thấy kinh dị lắm. Đúng "Áo nàng vàng anh về yêu hoa cúc", yêu nhỏ áo vàng rồi về nhìn đâu cũng vàng khè một đống. Mà "Áo nàng xanh anh mến lá sân trường" ngó màu xanh rồi, nhìn đâu cũng thấy xanh lè hết. Đến mức như vậy. Nguồn gốc của đôi dép da nó rất là thơ mộng. Ngày xưa có một nàng công chúa được vua cha yêu thương hết mực. Nàng là con gái nhưng có một sở thích rất là kỳ quặt là thích săn bắn và rất thích xài đồ da. Vàng ngọc châu báu nàng không màng nàng thích xài đồ da. Vì đồ da là chiến lợi phẩm của nàng đi săn. Nàng muốn ăn thịt con mồi, muốn sử dụng những đồ làm từ con mồi đó. Áo lông nàng mặc mùa đông là phải là lông của nó, chỗ nàng ở cái nào da được thì cứ da hết, tút tùn tụt. Một bửa nàng chạy vô ôm chầm lấy vua cha, nàng nũng nịu "Phụ vương có thương con không?" - "Ta mất cả mạng, mất cả vương quốc cho con còn được nữa mà, tại sao con hỏi là thương hay không?" - "Nếu phụ vương thương con, con muốn cả cái vương quốc này trải toàn là da thú không". Qúy vị nghĩ chuyện này làm được không? Thứ nhất là da đâu mà trải. Thứ hai là trải xong chỗ nào người ta tắm giặt, làm ruộng, trải da hết mà. Ông vua mới hỏi "Tại sao mà con muốn như vậy?" - "Bởi vì con muốn trên giường con nằm bằng da, chỗ nào con đặt chân xuống cũng bằng da hết". Thì vua cha buồn lắm, nghĩ rằng nhỏ này bị khùng rồi. Có một ông quan già ổng hiến kế dễ ẹc, cứ làm cho nó đôi dép da thì nó đứng đâu cũng đứng trên da hết trơn. Từ đó đôi dép da đầu tiên trên thế giới ra đời. Và hôm nay ở Galleria có một tỷ cái đang bán. Theo trong kinh Phật, ở đâu cũng là Đạo tràng hết, chúng ta đi đâu cũng có thể có một mái nhà trên đầu nếu chịu khó xách theo cây dù, và giống như nàng công chúa đó chúng ta đi đâu cũng có lót da hết, không cần phải trải da, chỉ cần chúng ta mang theo một đôi giày, đôi dép da là xong.

Cái thế giới này nó như là mình thấy, mình không nhất thiết bày biện cho nhiều chỉ cần mình an lạc là thế giới này nó an lạc. Mình dễ thương thế giới nó dễ thương. Tại sao hôm nay Úc cháy dữ dội, tai sao bị global warming, tầng ozon bị ảnh hưởng nặng, vì chúng ta không hiểu cái điều tôi vừa nói. Mỗi người đều nghĩ rằng tôi không thấm thía gì hết, tôi không là gì hết, tôi chỉ là một hạt cát giữa sa mạc, tôi muốn làm gì thì làm không ảnh hưởng thế giới. Sai. Là vì chính mỗi người nghĩ rằng tôi là một cá thể nhỏ bé giữa trời đất bao la này, cho nên những cái động thái, những hành động của tôi nó không ảnh hưởng gì thế giới. Tôi đốn một cái cây đâu có nghĩa gì đâu. Các vị tưởng tượng bảy tỷ người mỗi người đốn một cái cây thì thế giới này nó mất đi bao nhiêu cây. Mà nếu một năm như vậy mà một người đốn mười cây thì lên tới bảy chục tỷ cái cây. Cac vị nghĩ ảnh hưởng đến moi trường chưa. Rôi việc xả rác, các vị về Việt Nam, qua Tàu các vị sẽ thấy. Tôi liệng có miếng giấy bằng bàn tay, làm gì dữ vậy. Tôi liệng một tấm, cô này cổ thấy một tấm có gì dữ vậy cổ làm một tấm nữa. Thì nguyên cái đám mình ra đi để lại đây nguyên đống rác đúng không. Mà tôi đã nói rồi, tôi chỉ có một tấm thôi, đúng bằng bàn tay này thôi, vò vò, giục. Cô này cổ vò vò, giục. Thật ra một miếng rác không có là cái gì hết đó. Nhưng mà các vị tưởng tượng năm chục người đều coi nó không có gì hết thì năm chục miếng giấy nó làm nên đống rác rồi. Chưa hết, năm chục người thiếu ý thức, xả rác, trong một xã hội thiếu ý thức, thì năm chục này nó sẽ kéo theo năm chục khác. Cái đứa giục là nó không có ý thức, mà khó kiếm được người có ý thức đi dẹp lắm. Người dẹp thì không có, người liệng thì nhiều. Như vậy cả thế giới này toàn là rác không. Các vị biết hôm nay người ta vớt được mấy con cá voi, cá nhà táng, trong bụng nó toàn bao nilon không, nó nuốt vô

không tiêu được nó chết. Rồi mấy con bồ nông nó chết, có nhiều khi họ mổ ra coi trong bụng nó, có nhiều khi nó chết nó rã ra trên bờ biển, trong bao tử nó toàn là dây thun, nút chai gì không. Là do con người mình đã ban cho nó cái chết êm ái và sang trọng nhất. Một cái nút chai, đâu có gì đâu, liệng. Một cái sợi thun, đâu có gì đâu, liệng. Liệng riết bây giờ nó ra nông nỗi như vậy.
Cho nên, tôi nhắc lại cái ý tưởng quan trọng ở đây là tại sao phải tu Tứ Niệm Xứ vì khi anh tu Tứ Niệm Xứ anh thấy cả thế giới này nó thiên hình vạn trạng mấy đi nữa nó chỉ còn gom lại trong sáu thứ đó là những gì thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng thôi. Khi anh sống đơn giản thì tự nhiên nhu cầu của anh đơn giản. Và khi nhu cầu đơn giản thì đòi hỏi của mình sẽ đơn giản. Mà khi đòi hỏi đơn giản chúng ta không có tàn phá thiên nhiên, không có làm phiền người xung quanh. Khi mình sống thu gọn thế giới mình lại thì tự nhiên nhu cầu của mình nó đơn giản. Mà nhu cầu đơn giản thì cái đòi hỏi nó cũng đơn giản. Đòi hỏi đơn giản thì hạn chế chuyện tàn phá thế giới. Cho nên một người sống chánh niệm là một người đang đóng góp rất tích cực cho thế giới. Mà khi xưa giờ mình nghĩ tôi là một cá thể, cá nhân không thấm thía gì với cái vũ trụ bao la này. Sai. Tôi hỏi quý vị, trước khi thành Phật ngài có phải là một cá thể nhỏ bé như mình không?. Và cái cá thể đó sau bao nhiêu kiếp tu hành đã để lại ảnh hưởng cho vô lượng kiếp vũ trụ đúng không? Như vậy không có cá thể nào là nhỏ đúng không. Không có cái gì là nhỏ hết. Đức Phật trước khi ngài thành Phật ngài là một cá thể rất là nhỏ bé, vô danh như mình, sau vô lượng kiếp Ngài trở thành một nhân vật có sức ảnh hưởng thiên hạ lớn như vậy. Hôm nay quý vị về quý vị nghe tôi cũng là nhờ Đức Phật vì không có lời dạy của Đức Phật chúng ta không có dịp gặp nhau để chia sẻ mấy cái này.
Nên pháp môn Tứ Niệm Xứ nó quan trọng vô cùng. Thứ nhất là Thân Quán Niệm Xứ, nó là một trong bốn cách để làm chủ sáu căn, biết rõ từng cái hoạt động của thân mình từ cái nhỏ nhất là hơi thở cho đến cái lớn nhất là đi, đứng, nằm, ngồi, chạy, nhảy đều được ghi nhận đầy đủ. Thọ Quán Niệm Xứ là biết rõ cảm giác của thân tâm ra sao. Giờ tôi đang ngồi, tôi không có làm gì hết, tôi theo dõi hơi thở, ra biết ra, vào biết vào, đó là bước đầu, giờ qua bước hai, tôi thở ra bằng sự khó chịu tôi biết rõ tôi thở ra bằng sự khó chịu, tôi đang thở ra bằng sự dễ chịu tôi biết rõ tôi đang thở ra bằng sự dễ chịu. Lúc bấy giờ tôi đang kết hợp vừa thân mà vừa thọ. Qua đến cái thứ ba, tôi đang thở ra bằng cái tâm bực mình tôi biết rõ tôi đang thở ra bằng sự bực mình, tôi đang thở vào bằng sự bực mình tôi biết rõ tôi đang thở vào bằng sự bực mình. Tôi đang thở ra bằng sự thích thú tôi biết rõ tôi đang thở ra bằng sự thích thú. Như vậy là qua Tâm Quán Niệm Xứ. Còn Pháp Quán Niệm Xứ là gì, là nó gom ba cái kia lại một cách Professional, khi tu Tâm Quán Niệm Xứ, tâm sân có mặt thì tôi ghi nhận là tâm sân nhưng khi tôi tu Pháp Quán Niệm Xứ tâm sân xuất hiện tôi phải ghi nhận đây là sân triền cái. Hay nói cách khác tôi ví dụ hoài mà bà con hay quên. Bà má đang làm bếp nghe tiếng bấm chuông, kêu thằng nhóc nhỏ nhất chạy ra "ra coi ai bấm chuông con", nó mới có bốn tuổi à, lẫm đẫm chạy vô "mom mom, cái ông nào mập ú, đen xì à". Bà mà nghe vậy bả biết ai không. Bả mới kêu thằng tám tuổi "mày ra mày coi ai, nó nói tao không có hiểu" - "ồ, ông hàng xóm mình đó má". Như vậy câu trả lời của thằng tám tuổi nó rõ hơn thằng kia. Tức là cái đầu của thằng tám tuổi nó phải khá hơn cái thằng kia, nó qua khỏi cái "mập ú, đen xì" mà nó biết là hàng xóm. Bà mẹ tay bả dơ, bả vẫn đứng đó làm bếp, bả thấy thằng lớn đi xuống "mày ra mày coi hai, hai thằng này nó nói tao không hiểu. Ai vậy?" - "Ông nha sỹ vừa rồi nhổ răng cho má đó". Qúy vị phải đồng ý với tôi, phải có kiến thức biết nha sĩ là gì, nhổ răng là gì. Không phải ai trên đời này cũng biết xài chữ nha sĩ. Ở cái tuổi nào đó với một cái trình độ nhất định nào đó người ta mới biết xài cái chữ "nha sỹ", mới biết xài mấy cái chữ chuyên môn. Trước sau ba anh em, thằng nhóc thì "mập ú, đen xì", thằng lớn hơn thì là "ông hàng xóm", thằng lớn nhất là "ông nha sỹ". Thì ở đây cũng vậy, Pháp Quán Niệm Xứ chỉ là ghi nhận tất cả nhưng nó ghi nhận chuyên nghiệp hơn. Qúy vị có biết năm triền cái không? Tham, sân, hoài nghi, trạo hối, hôn trầm. Các vị có biết Thất Giác Chi, Bát Chánh Đạo không? Người tu Tâm Quán Niệm Xứ họ chỉ biết mình đang có niệm, đang có định thôi, nhưng qua Pháp Quán Niệm Xứ họ mới biết đây là chánh niệm, chánh định trong Bát Chánh Đạo. Tại sao bốn cái này nó quan trọng, vì nó tạo điều kiện cho quý vị biết rõ mình là ai, và mình đang như thế nào. Cái đó có cần không? Qúa cần. Các vị sẽ thấy một điều là mình an lạc hơn khi học giáo lý, tại sao mình không học sớm hơn.

Từ đó đến giờ mình nghĩ rằng mình phải có cái xe mình mới hạnh phúc, có một cái mái nhà mình mới hạnh phúc nhưng đến một ngày quý vị sẽ thấy hạnh phúc không phải là có được cái gì mà là hạnh phúc là do không có cái gì, hạnh phúc là do không thích cái gì. Hai cái khác nhau nhiều lắm. Có người hạnh phúc khi họ mang được đôi giày họ muốn, có người hạnh phúc vì đôi giày nào họ mang cũng được. Người Mỹ họ có câu rất là hay "Người giàu nhất không phải là người có được món mình thích mà người giàu nhất là người thích được cái mình có". May mắn là cưới được người mình thương còn thương được người mình lỡ cưới là trình độ... Tôi nhớ có ông đó có cái bí quyết mà bảo vệ hôn nhân rất là hay, người ta nói "bà vợ của ông tánh rất là khó ưa mà tại sao ông sống chung được?. Ổng nói thế này "Lúc đầu tôi muốn sửa bả, sửa không được, thôi tui sửa tui". Cái câu này nhiều người nghe tưởng chuyện cười nhưng nó rất là sâu, không có thích cái gì bằng "thích nghi" hết. Mình thích đủ thứ nhưng vẫn không sướng bằng cái đứa "thích nghi". Thích nghi là cỡ nào nó cũng OK hết. Cho nên mình phải tu Tứ Niệm Xứ để mình hiểu sâu về con người của mình, thì ra cái được gọi là nhu cầu của mình là do mình chế ra. Mà khi mình bịa ra nhu cầu, mình theo đuổi nhu cầu, mình khổ như trâu để mình theo cái nhu cầu đó. Tu Tứ Niệm Xứ là mình thoát kiếp trâu chuyển qua kiếp người. Tôi biết tôi nói nặng lắm. Tu Tứ Niệm Xứ để biết mình là ai, để bớt làm trâu. Nếu không cả đời mình đi trốn cái mình ghét, đi tìm cái mình thích, mình khổ cả đời như trâu vậy đó. Nhưng mà khi mình hiểu được giáo lý mình sẽ khá hơn, mình làm chủ được mình.
Tôi nhắc lại lần nữa là, hạnh phúc và đau khổ trên đời này nó chỉ có hai nguồn thôi. Một là có và hai là không có cái gì đó. Tôi bảo đảm không có hạnh phúc thứ ba. Cái hạnh phúc thứ nhất là do mình có cái gì đó, cái hạnh phúc thứ hai là do mình không có cái gì đó. Ví dụ bây giờ có nhan sắc, có tiền bạc, có tiếng tăm, có tình cảm, cái có làm cho mình có hạnh phúc, nhưng mà có những cái không làm cho mình có hạnh phúc ví dụ như là không nợ, không bệnh, không tai tiếng. Như vậy tất cả hạnh phúc và đau khổ nó đều đến từ cái không và cái có. Khi mình tu Tứ Niệm Xứ mình hạn chế hai cái đó lại. Trước đây có một trăm cái có làm cho mình khổ, trước đây có một trăm cái không làm cho mình khổ, mình tu lâu ngày bớt được còn bảy chục cái thôi, quý vị thấy có đỡ không? Đỡ chứ. Hồi đó mình vác một trăm ký, giờ còn bảy chục ký nó nhẹ chứ. Thậm chí một trăm mình giảm còn chín mươi chín hình như nó cũng nhẹ hơn đúng không. Có giảm là mừng. Ngày xưa như thế nào đó mình mới được an lạc còn giờ chỉ cần "không" là mình an lạc rồi. Có những lúc trong đời "buông xuống" sướng hơn "cầm lên". Mình mua được cái món mình muốn, vừa đẹp, vừa 70% off, mình thích lắm, nhưng xách đi một hồi nó mệt, về nhà buông nó ra thì nó khỏe. Cái khỏe của lúc buông nó đã lắm. Tôi còn biết có một thứ hạnh phúc nữa đó là trả được món đồ mình không muốn giữ. Có nhiều lúc cái recede nó giá trị vô cùng. Mà không phải lúc nào trong cuộc đời này mình còn giữ lại recede. Lấy vợ mình có giữ recede được không, no refund, no exchange. Cái này phải ghi, phải xăm lên trán: tất cả mọi thứ trên đời này đều "for sale", nhưng không phải cái nào cũng "on sale", mà thường đồ "on sale" là đồ có lỗi, hoặc là lỗi thời.
[05/06/2020 - 03:05 - hongha7711]
"on sale" nó lại có nhiều cấp, on sale 10% nó khác với 70%. Thấy 70% là coi chừng đem về là giục luôn. Tôi là nạn nhân nè. Tôi thấy nguyên cái rổ táo nó bán có hai đồng bạc ở bên Đức, tôi hốt về, ăn một nửa bỏ một nửa, nó hư, mà cầm muốn què cái tay luôn, nặng muốn chết. Cho nên nhớ là mọi thứ đều là "for sale" nhưng chưa chắc "on sale", và trong cái đám "on sale" đó mình đừng có ham mấy con số lớn, thấy con số 70% mình khoái hơn 40% nhưng mình lượm cái 40% vậy mà còn xài được chút đỉnh, còn 70% là hết xài luôn. Cho nên trên đời này không có hạt cơm miễn phí, tiền nào của nấy, tin tôi đi.
Và cái này mới ghê, Tây nó có một câu hay lắm "Muốn có được cái khó có, anh phải làm cái chuyện khó làm. Cái gì dễ có, thì cái đó dễ liệng". Tu mà lựa pháp môn dễ thì mấy cái mình được là mấy cái (ngửi không vô). Tu mấy pháp môn tu tắt, tu dễ này nọ, thời mạt pháp con chỉ cần niệm Lục Tự Di Đà, tôi lạy! Nó càng dễ chừng nào thì mấy cái mình có nó giá trị cũng không cao. Tôi nói vậy có thể gây sốc cho mọi người nhưng các vị về thử suy nghĩ có đúng như vậy không. Nếu Phật pháp đơn giản như vậy thì ai mà ngu gì lên rừng sâu núi thẳm, cất am, lam sơn, chướng khí, để mà ăn rau củ quả trên đó, ai ngu đến mức như vậy. Mà các Tổ ngày xưa, cả Nam lẫn Bắc truyền, mấy Tổ lên rừng sâu núi thẳm để tu, không lẽ mấy Tổ ngu à. Tại sao mấy Tổ không lựa mấy cái đơn

giản để tu, mắc công lên đó làm cái gì. Đâu phải mấy vị trưởng lão ngày xưa ngu hơn mình, mà có cái lý do gì đó. Thì ra, cái này nghe cho kỹ nè: "mỗi người có những vấn đề riêng và mỗi vấn đề nó có cái giải pháp riêng để giải quyết. Ta không thể ham cái dễ, cái rẻ, rồi cuối cùng không giải quyết được gì hết". Có những cái bệnh mình chỉ sứt dầu, giựt dó là hết, nhưng có những bệnh phải đè ra móc một đống ruột ra mới giải quyết được. Gây mê tùm lum. Có những trường hợp chỉ gây tê là xong, có những trường hợp phải gây mê mấy giờ đồng hồ luôn. Còn đằng này mình cứ nói "Không, tôi ung thư, không sao, chỉ sứt dầu là được rồi!". Có nghĩa là trên đời này không có miễn phí và mỗi vấn đề nó đều có cái giải pháp riêng cho nó. Cho nên, ta không nên dại dột mà đi tìm những giải pháp rẻ, dễ. Tùy vào mức độ của từng vấn đề mà giải pháp nó cũng khó dần theo tỷ lệ thuận. Vấn đề càng khó thì giải pháp nó cũng mắc mỏ theo.
...
Khi chúng ta học Tứ Niệm Xứ là chúng ta tập "sống chung với lũ", tức là học sống chung với sáu căn, sáu trần, sống chung với tham, với sân, với si, mà hồi đó giờ mình chỉ để cho nó hành hạ mình, còn giờ mình sống với nó mình xem nó là cái để mình nhìn. Mình sanh tử là vì nó hành mình, mình không biết nó là ai. Mình khổ chỉ biết lau nước mắt. Mình vui chỉ biết nhăn răng ra cười. Khi mình học giáo lý rồi thì mình biết rõ vì đâu mình cười, mình biết cái cười đó không có bền, cái cười đó là nhân sanh tử. Và khi mình khóc mình biết rõ vì đâu mình khóc, mình biết cái khóc này là con đường dẫn đến chuyện mình đi tìm cái cười. Và cái cười lại là nhân sanh tử. Cứ nhớ: khóc là con đường dẫn đến cười. Khi khổ quá mình sẽ đi tìm giải pháp mà giải pháp của phàm phu lại là con đường dẫn đến sanh tử. Ở phàm phu, khóc cũng là điều kiện sanh tử mà cười cũng là điều kiện sanh tử. Nói cách khác, gặp cảnh bất toại thì mình nghĩ đến cách giải quyết, còn gặp cảnh vừa ý thì mình cắm đầu, gục mặt vô trong đó để mà hưởng thụ. Như vậy thì đối với người phàm phu không học giáo lý, không thực hành giáo lý thì gặp cảnh đắng hay cảnh ngọt đều là cơ hội để tiếp tục sanh tử. Khổ quá đi tìm giải pháp giải quyết. Cho nên trong kinh ghi rất rõ "không có hạnh phúc mà chỉ có giải pháp và đau khổ thôi". Đói quá thì chỉ nghĩ đến chuyện ăn thôi, khát quá thì chỉ nghĩ đến chuyện uống thôi, mỏi lưng quá muốn nằm thôi, nực quá muốn mát, lạnh quá muốn ấm, khi nó được ấm bèn thấy hạnh phúc. Như vậy hạnh phúc vốn dĩ không có thật, mà nó chỉ là resolution cho đau khổ. Tôi biết tôi nói có nhiều người không có chịu nổi, nói "Cái Đạo gì buồn!". Mà nó buồn thiệt. Đức Phật ngài dạy cho mình thấy cuộc đời này nó như vậy. Cuộc đời này không có happy, chỉ có resolution thôi, chỉ có giải pháp thôi. Mình xa nhau mình nhớ nhau kinh lắm, mình gặp nhau mình mừng mình gọi đó là hạnh phúc. Mà hạnh phúc đó đến từ gì, đến từ nỗi nhớ ghê gớm mấy bửa nay nè. Nếu mấy bửa nay mình không có nhớ nhau nhiều, mình gặp nhau thấy không có đã. Còn nhớ da diết, gặp nhau mừng lắm. Mình thèm hoặc đói quá đói, mình ăn thì nó mới ngon. Khát dữ dội thì uống nó mới đã. Nhức mỏi càng dữ chừng nào thì được nằm nó mới sướng. Tức là đời không có hạnh phúc mà chỉ có giải pháp thôi, mà mình qua nhiều kiếp mình ngu mình không thấy cái đó, mình không hề hiểu được chuyện đó.
[05/06/2020 - 10:44 - hongha7711]
Và ai nói mình chống chế, mình ngụy biện, mình cãi lại. Khi mình cãi thì cũng không ai nói mình cái chuyện đó nhưng mà anh cứ tiếp tục sống trong cái vô minh của anh thì có một ngày anh bị đụng chạm anh mới kêu trời. Và đây là lý do vì sao tôi đi tụng Kinh cho bà con, tôi tụng là vì quý vị trả tiền nên tôi đi tụng thôi chứ còn tôi không có tin. Nói trả tiền thì nó hèn quá nhưng không tụng thì nó kỳ, vì cơm áo chúng tôi mặc là của quý vị cho mà, nên tôi tụng trả lễ, chứ tôi tụng tôi không có tin. Bởi vì cái người đó lúc còn sống mà có tu học đàng hoàng, không tụng cũng tự động nó lên. Giống như nước vậy, nước mà ở dạng khí, hễ mà nó nóng lên là nó bốc hơi, tắt thở là nó bốc hơi về trời. Còn người không tu thì giống như nước ở dạng lỏng, đổ xuống thì nó kiếm chỗ thấp chui xuống. Chuyện này rất tự nhiên và khoa học. Anh có tu ngon lành cái tâm hồn anh nó nhẹ nhàng dữ lắm, khi tắt thở là nó bốc hơi à. Anh không tin anh thử nấu nước, anh lấy đồ chèn, chặn cỡ nào nó cũng tìm lỗ nó xì ra bay lên trên. Tôi chưa thấy hơi nào mà nó cắm xuống đất hết. Nhưng mà nước ở thể lỏng thì nó khác, nó cứ kiếm chỗ thấp nó chung xuống. Một người không có tu hành, chỉ có nhỏ mọn, toan tính, tỵ hiềm, sân si, tham muốn tùm lum hết, mấy người đó tâm hồn nặng lắm, tắt thở rồi là nó kiếm chỗ thấp nó chung xuống. Cái thứ đó mình tụng gãy cổ luôn cũng không lên nổi.

Còn cái thứ tu hành ngon lành, mình đứng mình rủa nó tới Tết, nó vẫn lên như thường, nó vẫn siêu bởi vì vốn dĩ nó là hơi nước. Tin tôi đi. Cho nên là cầu an giỏi khỏi cầu siêu, tức là cái lúc bình thường mình đã tự cầu cho mình rồi, không có ai siêu độ cho mình tốt bằng chính mình hết.
Chết có ba kiểu, của người vô Đạo, hiểu Đạo và liễu Đạo. Các vịc còn nhớ không? Chết của người vô Đạo là chết trong sự sợ hãi và tiếc nuối, luyến lưu, quyến luyến. Cái chết của người hiểu Đạo là ra đi trong sự chán chường. Còn chết của bậc liễu Đạo là ra đi trong sự thanh thản, ngồi chờ lá rụng. Đối với họ chết sống chỉ là giai đoạn thôi. Có người đến hỏi ngài Xá Lợi Phất: "Người ta nói rằng một người hiểu Đạo không còn ghét không còn thích cái gì hết, không còn tham, sân, sống sợ chết, Ngài thấy đúng không?" - "Đúng" - "Nếu một người không tham sống cũng không sợ chết vậy sống bằng cái tâm trạng gì?" - Ngài nói rằng "Ta đang ngồi chờ lá rụng". Rất là gọn, tôi cảm giác không có câu nào hay hơn câu đó. "Tôi ngồi chờ lá rụng". Mùa thu tới lá nó rụng, hễ trời còn xuân thì lá nó xanh thì Ngài không có cưỡng cầu lá nó phải rụng, nhưng đến lúc lá nó phải rụng thì Ngài không có cưỡng cầu dán nó trở lên. Sẽ có một ngày bà con thấy sự có mặt của mình trên cuộc đời này là gánh nặng thì bà con mới thấy cái sự ra đi là nhẹ nhàng.
Tại sao trong kinh dạy mình phải thường xuyên sống chánh niệm, phải thường xuyên quán niệm đến thể trượt, Phật dạy tại sao phải thường xuyên thấy thân này là ổ bệnh, là thùng rác, là nghĩa trang, tại sao? Là bởi vì khi mình thấy mình là thùng rác, một cái ổ bệnh, một cái nghĩa trang thì những tấn công từ cuộc đời nó gặp mình cũng giống như gió mà thổi vô mành lưới vậy, và khi mình hấp hối mình không có tiếc nó, mình vừa lìa bỏ một cái nhà ngục. Tôi biết tôi nói cái này là nhiều người không có tin là tại sao trong Kinh nói cái thân này là một nhà giam? Vì rõ ràng các vị đang bị giam trong đó các vị biết không? Mình muốn băng qua đường mình phải coi chừng xe cộ, chứ nếu mình là một làn khói mình có cần coi xe không? Và nếu mình là một làn khói mình có cần phải tắm rửa, kỳ cọ, mà khi quên tắm là nó hôi lên tới nóc không? Chính vì mình có cái thân này mới có cái vụ tê, mỏi, nhức, buốt, ngồi ưỡn ẹo tùm lum hết, chứ nếu mình là một làn khói mình đâu có bị cái đó đúng không? Phải tu như vậy đó mới thấy cái chuyện lìa bỏ cái thân xác này là cái chuyện không có ghê, còn đằng này mình cứ lén lén, trước khi nghe giảng cũng vô chấm chấm phấn vài ba cái vậy đó đặng ra thiền sư coi thấy được chút, hồi đó ở nhà thì xài son màu, còn giờ hành thiền chỉ xài son bóng thôi, son nước thôi. Nó còn đâu đó lấp ló, lấp lánh, vẫn còn ham cái lung linh và lộng lẫy. Trong khi thứ thiệt là người ta chỉ muốn buông cho nó nhẹ. Có nhiều bà cụ họ nói với tôi "Trời ơi muốn đi nghe Đạo quá mà thầy ơi vướng cái nghiệp phải coi mấy đứa cháu nội". Mình tưởng phải coi mấy đứa cháu nội là gánh nặng của bả. Nghe bả tả thì tụi nó phiền dữ lắm, đến hồi tôi gặp tụi nó thì tụi nó mập ú và nó khóc, là tôi biết bả bị dính, bả mê đám cháu nội mà bả nói sau lưng, tôi cảm giác giống như bả là nô lệ, bả bị đứa con trai của bả nó bắt bả làm vậy. Nhưng không phải, bây giờ mà tách đám cháu đó ra là bả nhảy lầu đó, bả mê lắm. Theo lời bả, bả nói bả muốn tĩnh tâm, bả chuẩn bị cái chết, bả nói cả một đời ngày xưa ru em, ru con, giờ bả hết muốn ru cháu rồi, bây giờ bả muốn ru bả thôi như là "tuổi đa buồn" vậy đó. Nhưng cuối cùng tôi gặp đám cháu của bả, tôi biết bả khoái cái đám cháu, bả khoái gánh cái gánh nặng mà bả than. Những người đó giống như mấy anh đạp xích lô giữa trưa nắng, xích lô mà không chở ai thì họ buồn hơn là chở người. Họ vui khi họ được chở nặng, họ buồn khi chạy xe không. Những người không tu Phật y như mấy người đạp xích lô vậy. Miệng nói buông thì buông nhưng không có cái để ôm họ chịu không nổi.
Tôi mới nghe một chuyện động trời là bên Miến Điện, nhiều đoàn mình đi qua, họ cho "ngừng" giữa đồng trống, bà con tràn xuống. Mấy người Việt Nam mình ngại quá mới mỗi người cô mới lấy theo một cây dù, thế là mấy chục cây dù người dân thấy lạ quá họ bu lại họ coi, lẽ ra mình đánh du kích là êm quá rồi, còn đằng này mình hoành tráng quá. Tức là mỗi cô cái dù nó tưởng mình trình diễn văn nghệ nó bu lại nó coi. Còn có cái vụ này nữa, có bà Sư cô người Đài Loan, bả đi với đoàn qua Ấn Độ, thì đoàn "mắc" quá nên ông tài xế ổng mới dừng lại cho đoàn đổ quân xuống. Sư cô mới kêu ông hướng dẫn viên "anh nghĩ tôi là Sư cô, tôi nhào ra đường như vậy còn thể thống gì nữa?". Thì ông tourguy ổng nói "yên tâm, tôi có cách". Ổng mới lên xe đem xuống cái xô. Bả nói "trời đất ơi, anh muốn tôi làm gì với cái xô này" - "Thì cô cứ chùm lên đầu không có mắc cỡ nữa", vì ở dưới ai cũng giống ai hết. Khủng khiếp thiệt. Cái chuyện đó bà con nghĩ là chuyện cười nhưng

mà phải chuẩn bị tâm lý, cứ xách cái dù với cái xô theo là yên à. Tại vì mình thẹn, chứ ở đó ai mà thèm dòm.
Giống như tôi hồi nhỏ, tôi xuất gia hồi nhỏ, tôi đi lễ, lúc tôi ăn cơm, Phật tử rần rần, tôi sợ người ta nhìn tôi. Tôi ngại lắm, ăn mà cầm chừng, dính miệng cũng ráng lau, khổ lắm. Có một lúc tôi mười lăm, mười sáu tuổi, bửa đó ý chí quật cường sống dậy, tôi nghĩ trong bụng ăn thì ăn giống nhau mắc gì phải nhìn mình, thứ hai mình nhìn thử xem có ai nhìn mình không. Cuối cùng tôi ngước lên không thấy ai nhìn hết. Trên đời này có hai hạng người mà người ta để ý thôi. Một là danh nhân. Hai là người dị tật, dị tướng. Còn mình nằm ngoài hai cái đó không có ai nhìn mình hết trơn. Và sẵn đây là một bài học bằng vàng cho mấy người phụ nữ. Cứ ra khỏi nhà là mất nửa tiếng trang điểm, mong rằng người ta sẽ nhìn mình, tôi thề không có ai nhìn quý vị đâu. Không ai nhìn đâu. Qúy vị phải là movie star, VIP, hoặc là dị tướng, kì hình hoặc là tội đồ bị truy nã, chứ còn tám mươi phần trăm quý vị có mặc áo quần lộn chỗ không ai nhìn hết trơn. Mà cứ mặc cái gì khi ra khỏi nhà là mất nửa tiếng, chấm chấm, quẹt quẹt, bậm bậm tùm lum hết. Không ai nhìn hết, vừa tốn son, tốn phấn, tốn tiền, mất thời gian vô ích.
Cái này nói hơi kỳ, nhưng mà vì lòng đại bi tôi nói luôn. Mình đẹp thiệt mà mình mất quá nhiều thời gian cho phấn son, cái hảo cảm mà cuộc đời dành cho mình không có nhiều quý vị biết không? Mình mà đẹp thiệt mà mình vô đám đông mình phấn son, cái số người họ thích cái đó nó ít hơn số người mà họ không thích. Huống chi là mình xấu. Đã già, đã xấu mà còn phấn son càng nhiều là chỉ kêu người ta nhìn cái xấu của tôi . Tôi biết tôi nói rất là tàn nhẫn, nhưng vì lòng đại bi mà tôi nói, dẹp đi! Khi mà anh biết anh dưới sáu điểm thì cứ để tự nhiên như tôi nè, thanh thản giữa đời mà đi, còn đằng này mình biết mình dưới sáu mà còn dộng cho cố vô thì là "look at me! look at me!", mà không hiểu cứ tưởng là hay. Hôm nay tôi về nhà cô Phật tử ăn trưa, bả mở ti vi chương trình Xuân gì đó, tôi đang ăn mà muốn phọt ra ngoài luôn, nó xấu quá mà nó mặc áo dài nó nhún, nó xàng, nó lắc mà tôi mệt quá. Tôi mới nói cô ơi sao nó xấu dữ thần mà nó lên đây nó hát. Thì bả thấy tôi ác quá "Trời sao Sư ác dữ vậy Sư, người ta xấu kệ người ta" - "Thì tôi nói cho mình cô nghe đâu có nói cho ai đâu". Xấu thiệt, xấu quắc mà phấn son tùm lum. Mà nhiều người nghe tôi giảng họ đang nghĩ là tôi đang nói (...). Sai. Tôi đang nói một chuyện rất là quan trọng: đừng tiếp tục mất thời giờ cho những cái vô ích nữa. Làm đẹp là phải đẹp thiệt, còn thấy xấu quắc đừng làm đẹp. Cả thế giới đang nghe tôi nói, tôi chấp nhận bị thù mà, nhưng thương quá, thấy mất thời gian quá nên phải nói. Tôi biết tôi nói cái này không còn mạng bước ra vẫn nói, để cho cuộc đời này nó bớt đi phần lãng phí phấn son. Phiền lắm. Dành thời giờ để tu thiền. Đó là tinh thần Phật giáo. Trong kinh nói như vậy đó. Qúy vị hỏi "kinh nào?". Dạ thưa đó là tổng hợp mà nói ra là như vậy, không có kinh nào nói nhưng mà nội dung nó là như vậy. Cái này mới ghê, khi mà Phật đã niết bàn sắp trà tỳ, có một bà như là mệnh phụ phu nhân, bả sở hữu một bộ áo quần và nữ trang đắt tiền thuộc vào bậc nhất của Ấn Độ thời đó, bởi vì thời đó ở Ấn Độ chỉ có mấy người sở hữu được bộ trang sức đấy thôi. Trong đó có một người là bà Visakha, bà mới đem bán cái đó để cất một ngôi chùa hai tầng lầu một ngàn phòng, quý vị thấy bộ nữ trang đó rất là giá trị. Mấy chục năm sau, một người nữa cũng sở hữu cái bộ đó. Lúc nghe Phật tịch bà mặc một bộ áo xô, áo tang và bà đem nguyên một bộ đó cúng trước Kim thân của Thế Tôn, người ta sẽ dùng cái đó để người ta trang trãi. Bà có khấn một câu mà tôi rất muốn tất cả Phật tử nữ nên nghe cái câu khấn này. Câu nguyện của bà đó thế này: "Do cái công đức mà con cúng dường bộ nữ trang này, con xin nguyện đời đời không trang điểm vẫn đẹp". Còn mình khi mà mình cúng mình xin nguyện kiếp sau sanh ra kim cương một thúng. Còn bả thì không, bả nguyện "Do cái công đức này con nguyện đời đời con sanh ra từ đây cho đến khi con thành niết bàn không sanh tử nữa, không cần trang điểm vẫn đẹp". Câu nguyện đó rất là độc. Nó độc ở chỗ nào, ở chỗ là nàng đẹp hơn cả người trang điểm, bởi vì đã nói "không cần" mà. Câu đó rất là hay, tôi thấy câu nguyện đó hay nhất mà thơ mộng nhất, mà nữ tính nhất...
Như vậy, tu Tứ Niệm Xứ là cái gì? là anh đang tạo điều kiện sống chung với lũ. Là sao? Xưa giờ anh nghĩ tu là phải kiếm chùa anh mới tu, ngồi trước tượng Phật anh mới tu, anh phải gặp Tăng Ni anh mới tu, anh phải gặp một bối cảnh, một điều kiện bố thí, cúng dường anh mới tu. Bây giờ anh tu Tứ Niệm Xứ thì ở bất cứ nơi nào, bất cứ lúc nào. Anh sống với một nội tâm chánh niệm là lúc đó anh đang tu.

Có ba lý do mà ta phải giữ chánh niệm liên tục. Một là mình không biết mình sẽ chết lúc nào, đừng để mình phải chết trong sự thất niệm. Thứ hai mình không biết rằng cái cơ hội đắc Đạo của mình là lúc nào, cho nên mình cứ liên tục giữ chánh niệm. Thứ ba là mình không biết mình thất niệm lát nữa đây mình sẽ tạo cái nghiệp gì. Ghê lắm, rất là ghê. Và sẵn đây tôi nói luôn, có nhiều người nghe tôi nói, họ hỏi "ủa như vậy mình còn hy vọng đắc Đạo thời kỳ này hả Sư?". Yes. Nó có một cái chuyện thế này, những người đắc Đạo họ im lặng, nó khổ như vậy, họ không có khoe. Còn những người khoe là họ chưa có đắc. Cho nên tôi nói trên đời này có một thứ duy nhất đáng để mình khoe là cái tánh không khoe. Bởi vì khi anh thấy anh không còn quan trọng nữa thì cái đấy mới là cái đáng khoe nhưng xui là lúc đó mình hết muốn khoe rồi. Mà cái đáng khoe nhất chính là cái lòng không muốn khoe. Lúc mà mình thấy mình chỉ là hạt cát, hạt bụi, thì lúc đó mới là đạt Đạo.
Tôi hỏi bà con, tại sao một cọng rơm, một tờ giấy ta thả từ trên lầu xuống nó không có bị hư, không bị tổn thương? còn cái chén, cái tô mình buông xuống nó bị vỡ là vì sao? Vì nó nặng và cái chất liệu của nó rất dễ bị tổn thương. Khi mình coi mình là một cọng rơm, một tờ giấy thì khả năng mà bị tấn công nó ít hơn. Cho nên trong kinh dùng mấy cái hình ảnh đẹp lắ,. mô tả cái nội tâm của người tu. Một là, như nước đối với lá sen. Hai là như gió qua mành lưới. Ba là hột cải đầu kim. Hột cải nó cứng mà nó tròn, đầu kim nó nhỏ mà nó nhọn, cho nên hột cải không thể nào đứng được trên đầu kim. Gió không thể nào trụ lại trong mành lưới. Và nước không thể nào thấm được vô trong lá sen. Việt Nam mình thêm cái nữa là nước đổ đầu vịt. Một người tu hành thì sáu trần thị phi không có ảnh hưởng đến tâm tư. Nó trượt qua mất. Khi quý vị chưa tu tập quý vị thấy cái này như trên mây nhưng sẽ đến một ngày qúy vị làm được chuyện đó. Qúy vị hỏi tôi "chừng nào vậy Sư". Dễ lắm, khi bác sĩ nói mình bị ung thư thì tự nhiên mình thấy tu nó dễ liền à. Lúc đó mình thấy mình bắt đầu là con số không rồi đó. Cho nên tu hành tốt nhất là nên tu bằng tâm trạng của người tử tù. Tôi biết tôi nói cái đó nhiều người thấy sợ, tu gì mà nặng nề quá. Đúng. Phải như vậy. Tu bằng tâm trạng của người tử tù, của người sắp ngồi ghế điện, tu bằng tâm trạng của người bị ung thư thời kì cuối. Chúng nó chửi vô mặt mình mình nhẫn rất là dễ. Đã nói ung thư thời kì cuối mà còn mặt mũi, danh dự, sĩ diện gì nữa. Chỉ có người tu như vậy mới thực sự an lạc. Nhưng quý vị đừng có hiểu lầm là "sống theo lời ổng là mình phải sống theo một cái tâm trạng mặc cảm". Không có. Cứ nghe lời tôi khi quý vị nghĩ mình là con số không qúy vị an lạc hơn bao giờ hết. Người không có đủ Ba-la-mật nghe mấy cái này một là không hiểu, hai là hiểu nhưng không thực tập nổi. Có người hỏi tôi một câu hơi ruồi bu "Sư ơi, trong Kinh nói rằng phải có đủ Ba-la-mật mới đắc Đạo. Làm sao mình biết mình có đủ Ba-la-mật?". Biết làm gì? Mình cứ nổ lực, hễ nó đủ thì nó đắc chứ mình biết làm cái gì. Phải nổ lực. Và ngài Pa Auk ngài nói một câu tôi thấy rất là tâm đắc "Đừng có nghĩ là đang tạo Ba-la-mật mà là đang sử dụng Ba-la-mật". Thay vì mình nghĩ tôi đang tạo Ba-la-mật tức là mình đã có mặc cảm kiếp này mình không đắc rồi. Mà Ngài nó là mình hãy sử dụng Ba-la-mật, nghĩ là mình đang bố thí, mình trì giới, mình vẫn làm bình thường, nhưng mình không có mặc cảm là mình phải đợi kiếp sau. Mình phải sử dụng cái hạnh lành của mình để mà mình tu tập chứ không phải mình đang vun bồi để kiếp nào đó mới đắc. Đừng bao giờ tu tập bằng cái tâm trạng của người mặc cảm. Nhưng cũng không nên tu tập bằng tâm trạng của người tự đại. Cả hai cái đều không nên. Thấy mình là ghê gớm thì không nên mà thấy mình là bé mọn đến mức mặc cảm tự ti cũng không nên. Cứ thẳng đường mà đi, đi được bao nhiêu thì đi. Mình nghĩ cái chân mình bị teo cơ mình đi không được thì thôi mình lếch, mình bò. Còn đằng này mình nghĩ "Thôi, tui biết cái số tui, chân tôi bị què, bị cụt. Thôi tui ở đây à!". Đâu có được! Lếch được thì cứ lếch, biết đâu khi lếch phát hiện ra chân mình không có bị gì thì sao. Cho nên, bậy nhất là tự đại tự kiêu, ếch ngồi đáy giếng mà nghĩ mình là cái rốn vũ trụ. Nhưng mà một cái thứ hai cũng bậy không kém là tự cho mình không làm được rồi không làm, cũng không nên. Cứ thẳng đường mà đi, sức được đến đâu thì làm. Tôi đã nói rồi có ba lý do mà mình thường xuyên phải sống trong chánh niệm. Một là không biết mình sẽ chết trong lúc nào đừng để mình chết trong thất niệm. Hai, không biết cái cơ hội đắc Đạo của mình là lúc nào. Thứ ba, mình không biết sắp tới đây mình sẽ làm chuyện gì. Thất niệm một cái chuyện gì mình cũng có thể làm. Đừng có nói với tôi "tôi hiền tôi không làm". Ví dụ cô chủ nhà này nhìn mặt cô thấy cô hiền nhưng cô đừng có nói cô không tạo điều ác. Khó nói lắm. Ví dụ, cái chuyện này đã ác rồi nè, người ta gọi phone vô "có nghe cô Đào, cô Yến gì đó không?" - "Ở, cái bà đó bả đi chùa bà kỳ

lắm". Lúc đó là lúc cổ tạo nghiệp đó. Lúc đó mà cổ nói theo là cổ có nghiệp rồi đó. "Ờ, em có thấy chị, bà đó bả kỳ lắm. Em nói không phải nói chứ, bả...". Rồi xong, vô rồi. Lúc đó là lúc tạo nghiệp mà mình không biết. Mình nói thêm, dậm vá, bổ sung là đã là nghiệp. Người có chánh niệm họ không làm chuyện đó. Hoặc là tin nhắn làm cho mình bực mình, lẽ ra mình trả lời cho đã cái bực mình nhưng mà không, mình nghĩ lửa cháy đến đây đủ rồi đừng để lửa lan thêm nữa. Người tu hành nhớ cái đó. Lửa đến đây đủ rồi đừng để lửa lan thêm nữa.
Trong kinh có những cái bài học rất là hay. Thích cái gì càng ít căn càng tốt. Sáu căn là gì? là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Mà mình thích cái gì bằng cả sáu căn thì cái thích đó rất là sâu đậm đúng không? Ví dụ, mình mến một người nào đó bằng con mắt và tối về mình nhớ đến họ là đủ rồi. Còn đằng này mình phải gọi phone mình nghe họ nói, rồi mình tới cầm tay, cầm chân là thôi rồi, xong luôn. Kỳ rồi tôi dạy ở Houston tôi có mến một cô thì mới có chuyện thế này "Sư mến mấy căn rồi Sư?". Có còn nhớ bài Duyên hôm bửa mình học không? Có những thứ trên đời này nó giúp nhau bằng cách cùng có mặt. Có những cái nó giúp nhau bằng cách là vắng mặt. Có những cái nó giúp nhau bằng cách có mặt trước, có mặt sau. Qúy vị muốn khuyên một ông sư nào đó đang mang tiếng với phụ nữ, quý vị nói "Sư à, hãy để cô đó giúp Sư bằng cách ly duyên, giúp bằng cách vắng mặt nghe Sư, giúp bằng cách cùng có mặt là banh xác nha Sư!". Học giáo lý nó lợi ở chỗ đó, học giáo lý nó được nhiều cái rất là hay. Nên trong kinh dạy rất rõ "Thích cái gì, ghét cái gì càng ít căn càng tốt". Mình ghét thì ghét bằng nhãn căn, ý căn là đủ rồi, mà đến thân căn là thôi "máu nhuộm bến thượng Hải".
Tu Tứ Niệm Xứ theo cách nói của người trong nước là sống chung với lũ, có nghĩa là sao? Xưa nay thân tâm của mình liên tục vô thường, liên tục đau khổ mà ta không hề nhận ra. Ta cứ tưởng trên đời này có đau khổ có hạnh phúc, có khoái cảm, khoái lạc, nhưng bây giờ ta hiểu Phật pháp rồi, ta hiểu rằng trên đời này cái khổ cái vui phải được định nghĩa lại. Vui là gì, hạnh phúc là gì, đó chính là giải pháp cho đau khổ. Mà đau khổ là gì, đau khổ là giây phút mà mình gặp cái mình ghét. Mà tại sao có cái ghét, là do tiền nghiệp, khuynh hướng tâm lý và môi trường sống mà ta mới có cái thích và cái ghét. Bắt quý vị mặc đồ quốc phục của Triều Tiên quý vị có mặc nổi không? Nó xấu quắc à, cái áo nó từ cổ đến cái ức thôi, từ ức xuống dưới là cái đầm. Nhưng mà người Đại Hàn họ thấy đẹp bởi vì tiền nghiệp họ phải sanh vô cái xứ Đại Hàn. Khi họ là người Đại Hàn tự nhiên họ thấy đẹp. Nước mắm của Việt Nam mình đè người Mỹ ra đổ vô họ cũng không nuốt nữa, nhưng mình kiếm mình ăn đúng không? Mà người Mỹ tự nhiên họ ăn đồ của Mỹ... Do cái tiền nghiệp nó đẩy mình vào cái không gian sống nào đó để rồi mình phải dần dần thích nghi với nó. Buổi đầu là đối kháng, sau đó là miễn cưỡng, hòa giải và cuối cùng là đồng thuận. Cho nên cứ từ từ, từng bước từng bước ta thâm nhập vào lòng đất địch từ lúc nào không hay. Cho nên người tu Tứ Niệm Xứ phải hiểu thế này: trên đời không có hạnh phúc, mà chỉ có giải pháp với đau khổ. Mà đau khổ cũng là cái không có thật, là vì sao? Vì nó đến từ bao nhiêu thứ nhân duyên, đó là tiền nghiệp, khuynh hướng tâm lý và môi trường sống. Chính ba cái này nó mới tạo ra cái thích và cái ghét. Khi cái thích được thỏa mãn thì mình gọi tên nó là hạnh phúc. Còn cái ghét khi trốn không được thì gọi là đau khổ. Toàn bộ thế giới này đều là đồ giả.